

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рау Тамара Владимировна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 19.03.2024 13:56:52  
Уникальный программный ключ:  
2a485cd80ccda37b9c8642595f502acd6c2411cd



Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Московский областной современный колледж»



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МОСК  
Т.В. Рау  
«28» февраля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Учебной дисциплины

**ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии среднего профессионального образования  
**46.01.01 Секретарь**

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.01 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 46.01.01 Секретарь, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08.2013 № 657 (ред. от 17.03.2015), зарегистрирован Минюстом РФ 20.08.2013 № 29483.

Организация-разработчик:

Частное профессиональное образовательное учреждение «Московский областной современный колледж» (МОСК)

## **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**
- 5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью Общепрофессионального цикла основной образовательной профессиональной программы в соответствии с ФГОС СПО и ПООП по профессии 46.01.01 Секретарь.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР 1-12,13	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
В том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия (если предусмотрено)	34
Самостоятельная работа	40
Форма промежуточной аттестации дифференцированный зачет	2

## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭКОНОМИКА ОРГАНИЗАЦИИ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов макс./ауд.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студента.	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 2
	Современное состояние физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие скоростных, координационных навыков	2	ОК 7 ЛР 1-12,13
Тема 2. Техника спринтерского бега.	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 3
	Изучение техники спринтерского бега. Бег 60 м. с фиксированием результата (с низкого и высокого старта)		ОК 6 ОК 7
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие скоростных, координационных навыков	2	ЛР 1-12,13
Тема 3. Техника челночного бега.	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 3
	Изучение техники челночного бега 3x10. Равномерный бег 1000 м. ОРУ		ОК 6 ОК 7
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие скоростно-силовых навыков, выносливости.	2	ЛР 1-12,13
Тема 4. Техника бега на средние дистанции.	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 3
	Изучение техники бега на средние дистанции. Равномерный бег 800 метров. ОРУ на закрепление общей выносливости		ОК 6 ОК 7
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие скоростных, координационных навыков	2	ЛР 1-12,13

Тема 5. Упражнение на развитие силы.	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 3
	Выполнение упражнений на развитие силы		ОК 6
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие скоростно-силовых навыков, выносливости..	2	ОК 7 ЛР 1-12,13
Тема 6.. Российский физкультурно-спортивном комплексе ГТО.	<b>Содержание</b>	<b>3</b>	ОК 2
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	ОК 3
	Российский физкультурно-спортивном комплексе ГТО.		ОК 6
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие скоростных, координационных навыков	2	ОК 7 ЛР 1-12,13
Тема 7. Основные физические качества.	<b>Содержание</b>	<b>3</b>	ОК 2
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	ОК 3
	Определение основных физических качеств		ОК 6
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие скоростно-силовых навыков, выносливости..	2	ОК 7 ЛР 1-12,13
Тема 8. Техника длительного бега.	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 3
	Изучение техники длительного бега. Бег на 2000 м. девушки, с фиксированием результата		ОК 6
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие скоростных, координационных навыков	2	ОК 7 ЛР 1-12,13
Тема 9. Прыжок в длину с места, с разбега	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 3
	Изучение техники прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести		ОК 6 ОК 7
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие скоростно-силовых навыков, выносливости..	2	ЛР 1-12,13
Тема 10. Техника эстафетного бега.	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 3
	Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 м		ОК 6 ОК 7
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие скоростных, координационных навыков	2	ЛР 1-12,13
Тема 11. Техника прыжка в высоту.	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 3

	Изучение техники выполнения прыжка в высоту способом перешагивания (ножницы)		ОК 6
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие скоростно-силовых навыков, выносливости..	2	ОК 7 ЛР 1-12,13
Тема 12. Техника метания гранаты.	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 3
	Изучение техники метания гранаты с места, на три шаговых шага, с разбега ( 700 гр. юноши 500 гр. девушки)		ОК 6 ОК 7
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие скоростных, координационных навыков	2	ЛР 1-12,13
Тема 13. Командные эстафеты.	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 3
	Выполнение командных эстафет		ОК 6
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие скоростно-силовых навыков, выносливости..	2	ОК 7 ЛР 1-12,13
Тема 14. Оздоровительные системы физического воспитания. Т.Б. Правила волейболу.	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 2
	Ознакомление с оздоровительными системами физического воспитания. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол.	2	ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	ОК 7
	Развитие скоростных, координационных навыков		ЛР 1-12,13
Тема 15 Техника передвижений, комбинаций (волейбол).	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 3
	Изучение техники передвижений, комбинаций из основных элементов в игре в волейбол		ОК 6
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие скоростно-силовых навыков, выносливости..	2	ОК 7 ЛР 1-12,13
Тема 16. Техника приема, передачи мяча (волейбол).	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 3
	Изучение техники приема мяча в опорном положении, в прыжке (низом двумя руками, верхом). Передачи мяча верхом, низом, назад		ОК 6 ОК 7
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие скоростных, координационных навыков	2	ЛР 1-12,13
Тема 17. Техника подачи мяча	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 2
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	ОК 3

(волейбол).	Изучение техники выполнения прямой верхней подачи, снизу, с боку		ОК 6
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие скоростно-силовых навыков, выносливости.	6	ОК 7 ЛР 1-12,13
Тема 18. Техника прямого нападающего удара (волейбол).	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 2
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	ОК 3
	Изучение и овладение техникой выполнения прямого нападающего удара		ОК 6
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие скоростных, координационных навыков	2	ОК 7 ЛР 1-12,13
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР 1-12,13



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

**Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

**Основная 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, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

3. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>

**Дополнительная литература:**

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496408>

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>

3. Теория и Методика обучения предмету «Физическая культура»: водные виды спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 304 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11455-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495565>

**Интернет-источники:**

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт [teoriya.ru](http://www.teoriya.ru/) / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий и по итогам изучения дисциплины.

<i>Код и наименование профессиональных и общих компетенций формируемых в рамках дисциплины<sup>1</sup></i>	<i>Результаты обучения</i>	<i>Методы оценки</i>
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР 1-12,13	Уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	– Текущий контроль при проведении: – тестирования; – оценки результатов самостоятельной работы; – Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

#### Образовательные технологии

При изучении дисциплины применяются следующие образовательные и интерактивные технологии:

- технология адаптивного обучения;
- технология информационно-коммуникационного обучения;
- технология проектного обучения;
- лекция-визуализация;
- лекция с применением технологий проблемного обучения;
- лекция-диалог;
- встречи со специалистами соответствующего профиля и т.п.;
- организация тематических мероприятий, экскурсий и т.п.;
- решение конкретных профессиональных ситуаций.

#### Тестовые вопросы для проведения текущего контроля по дисциплине

Вариант 1

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
Блок А		
Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую		

<sup>1</sup> В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов		
1.	Физическая культура ориентирована на совершенствование... а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	Г
2.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена... а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	А
3.	Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее... а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	Г
4.	Под быстротой как физическим качеством понимается: а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость.	Б
5.	При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; б) до 140 ударов в минуту; в) 140—160 ударов в минуту; г) до 160 ударов в минуту.	Б
6.	При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является: а) частота дыхания; б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие.	Б
7.	Для воспитания быстроты используются: а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью; б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений; в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;	А
8.	Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного	Б

	отдыха, это: а) соблюдение распорядка; б) оптимальный двигательный режим.	
9.	Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это: а) режим дня; б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность.	А
10.	Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это: а) питание; б) дыхание; в) зарядка.	Б
11.	Способность длительное время выполнять заданную работу это: а) упрямство; б) стойкость; в) выносливость.	В
12.	Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это: а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.	А
13.	Назовите элементы здорового образа жизни: а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.	В
14.	Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает: а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.	А
15.	Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление: а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.	А
16.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы: а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.	Г
17.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей: а) плавание;	Б

	<ul style="list-style-type: none"> <li>б) гимнастика;</li> <li>в) стрельба;</li> <li>г) лыжный спорт.</li> </ul>	
18.	<p>Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) базовой физической подготовленностью;</li> <li>б) профессионально прикладной физической подготовке.</li> <li>в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.</li> <li>г) всего вышеперечисленного.</li> </ul>	Г
19.	<p>Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) образования;</li> <li>б) организации досуга;</li> <li>в) спорта общедоступных достижений;</li> <li>г) производственной деятельности.</li> </ul>	Г
20.	<p>Основными показателями физического развития человека являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) антропометрические характеристики человека;</li> <li>б) результаты прыжка в длину с места;</li> <li>в) результаты в челночном беге;</li> <li>г) уровень развития общей выносливости.</li> </ul>	А
21.	<p>Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.</li> <li>б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.</li> <li>в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.</li> <li>г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</li> </ul>	В
22.	<p>Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) «с разбега»;</li> <li>б) «перешагиванием»;</li> <li>в) «перекатом»;</li> <li>г) «ножницами».</li> </ul>	А
23.	<p>Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) биологический возраст;</li> <li>б) календарный возраст;</li> <li>в) скелетный и зубной возраст.</li> </ul>	А
24.	<p>Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;</li> <li>б) сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;</li> <li>в) сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;</li> <li>г) сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.</li> </ul>	В

25.	Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть: а) гимнастикой; б) соревнованием; в) видом спорта.	Б
26.	Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину: а) из зоны нападения; б) с любой точки площадки; в) из зоны защиты; г) с любого места внутри трех очковой линии.	Г
27.	Под выносливостью как физическим качеством понимается: а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению; в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь; г) способность сохранять заданные параметры работы.	Б
28.	Быстрота — это: а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени; б) способность человека быстро набирать скорость; в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.	А
29.	Физическая работоспособность — это: а) способность человека быстро выполнять работу; б) способность разные по структуре типы работ; в) способность к быстрому восстановлению после работы; г) способность выполнять большой объем работы.	Г
30.	Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как: а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт — ты мир!».	А
Блок Б		
31.	Поставь букву соответствующую ответу. 1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты	1 – В 2 – А 3 – Б
32.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка	1 – Б 2 – В 3 – А
33.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	1 – А 2 – В 3 – Б
34.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила.	1 – В

	2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы	2 – А 3 – Б
35.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	1 – Б 2 – В 3 – А
36.	1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г.	1 – А 2 – В 3 – Б
37.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18	1 – В 2 – Б 3 – А
Блок С		
Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.		
38.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....	позволяет правильно планировать дела в течение дня;
39.	Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...	силовых упражнений;
40	Освоение двигательного действия следует начинать с ...	формирования общего представления о двигательном действии;

Вариант 2

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
Блок А		
Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов		
1.	Главной причиной нарушения осанки является... а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков; г) ношение сумки, портфеля на одном плече.	Б
2.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что... а) обеспечивает ритмичность работы организма; б) позволяет правильно планировать дела в течение дня; в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня; г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.	А
3.	Под силой как физическим качеством понимается: а) способность поднимать тяжелые предметы; б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;	В

	в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.	
4.	Выносливость человека не зависит от... а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц.	Б
5.	Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит: а) бег на короткие дистанции; б) бег на средние дистанции; в) бег на длинные дистанции.	В
6.	Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к: а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата; в) травмам.	В
7.	Отметьте, что определяет техника безопасности: а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи; б) правильное выполнение упражнений; в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.	А
8.	Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое: а) 60 – 80 ударов в минуту; б) 70 – 90 ударов в минуту; в) 75 - 85 ударов в минуту; г) 50 - 70 ударов в минуту.	А
9.	Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы: а) гигиена; б) закаливание; в) питание.	Б
10.	Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это: а) осанка; б) рост; в) движение	А
11.	Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это: а) зарядка; б) сила; в) воля.	Б
12.	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это: а) гибкость; б) растяжение; в) стройность.	А
13.	Назовите основные физические качества человека:	Б



	<p>а) скорость, быстрота, сила, гибкость;  б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;  в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.</p>	
14.	<p>Укажите, что понимается под закаливанием:  а) купание в холодной воде и хождение босиком;  б) приспособление организма к воздействию внешней среды;  в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.</p>	Б
15.	<p>Первая помощь при обморожении:  а) растереть обмороженное место снегом;  б) растереть обмороженное место мягкой тканью;  в) приложить тепло к обмороженному месту.</p>	Б
16.	<p>Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:  а) акробатика;  б) тяжелая атлетика;  в) гребля;  г) современное пятиборье.</p>	А
17.	<p>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:  а) борьба;  б) бег на короткие дистанции;  в) бег на средние дистанции;  г) бадминтон.</p>	Б
18.	<p>Отметьте, что такое адаптация:  а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;  б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;  в) процесс восстановления.</p>	А
19.	<p>Укажите, чем характеризуется утомление:  а) отказом от работы;  б) временным снижением работоспособности организма;  в) повышенной ЧСС.</p>	Б
20.	<p>Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:  а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.  б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.  в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.  г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</p>	А
21.	<p>Какая страна является родиной Олимпийских игр:  а) Рим;  б) Китай;  в) Греция;  г) Египет.</p>	В
22.	<p>Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:  а) переоценивают свои возможности;  б) следуют указаниям преподавателя;</p>	Б

	в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями.	
23.	Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов): а) стойкость; б) гибкость; в) ловкость; г) бодрость; д) выносливость; е) быстрота; ж) сила.	А, Г
24.	Ловкость — это: а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями; б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени; в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.	А
25.	Сила — это: а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц; б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины; в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.	В
26.	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.	В
27.	Бег на дальние дистанции относится к: а) легкой атлетике; б) спортивным играм; в) спринту; г) бобслею.	А
28.	XXI зимние Олимпийские игры проходили в: а) Осло; б) Саппоро; в) Сочи; г) Ванкувере.	Г
29.	Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью: а) 3 минуты; б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут.	В

30.	Пять олимпийских колец символизируют: а) пять принципов олимпийского движения; б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады; в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх; г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.	В
<b>Блок Б</b>		
31.	Поставь букву соответствующую ответу. 1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г	1 – А 2 – В 3 – Б
32.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	1 – А 2 – В 3 – Б
33.	1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты	1 – В 2 – А 3 – Б
34.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18	1 – В 2 – Б 3 – А
35.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка	1 – Б 2 – В 3 – А
36.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы	1 – В 2 – А 3 – Б
37.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	1 – Б 2 – В 3 – А
<b>Блок С</b>		
Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.		
38.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...	сохранение и улучшение здоровья;
39.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена.....	сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
40	Правильное дыхание характеризуется...	равной продолжительностью вдоха и выдоха.

### Вопросы к зачету

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия «Физическая культура».
3. Цели и задачи физической культуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.

4. Средства лечебной физкультуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.
5. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
6. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
7. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
8. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
9. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
10. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
11. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
12. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
13. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
14. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
15. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
16. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
17. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
18. Техника бега на короткие дистанции.
19. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.
20. Баскетбол. Техника игры в нападении.
21. Волейбол. Техника игры в нападении.

### Типовые задания для проведения зачета

Типовые задания для оценки освоения результатов по ФК.

1. Легкая атлетика :
  - 1.1 Бег на дистанцию 100 м, с.
  - 1.2 Бег на дистанцию 3000 м.(ю), 2000м.(д)
  - 1.3 Прыжок в длину с места, см.
  - 1.4 Метание гранаты м. 700 гр.(ю), 500гр.(д)
2. Спортивные игры (волейбол):
  - 2.1 10 штрафных бросков мяча в кольцо.
  - 2.2 10 верхних подач мяча через сетку в противоположную зону.

№ п/п	ЗАДАНИЕ	Оценка					
		Юноши			Девушки		
	<b>Легкая атлетика</b>	5	4	3	5	4	3
	Бег на дистанцию 100 м, с.	13,8	14,0	14,6	16,0	17,0	18,7
	Бег на дистанцию 3000 м.(ю), 2000м.(д) мин.	12,30	14,00	Без учета	11,00	13,00	Без учета
	Прыжок в длину с места, толчком двух ног см.	230	210	190	190	175	160
	Метание гранаты м. 700 гр.(ю), 500гр.(д) м.	32	26	22	22	18	12
	<b>Волейбол</b>						
	10 верхних прямых подач через сетку в противоположную зону % попаданий.	100	70	50	80	50	30

### НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	16,4	17,5	18,2
2	Бег 500 м (сек)	1	1,55	2,05	2,15
3	Бег 2000 м (сек)	1	11,00	11,50	12,30
4	Прыжок в длину с места толчком	1	175	160	150

	двумя ногами (см)				
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	1	135	125	120
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин) (подъем ног до $\square 90^0$ в висе на гимнастической стенке (кол-во))	1	40(12)	35(10)	30 (8)
7	Челночный бег 4x9 метров (сек)	1	11.8	12.0	12.5
8	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	1	20	17	14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	1	12(12)	10 (9)	7 (6)

### НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ (ЮНОШИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14.0	14.05	14.3
2	Бег 500 м (сек)	1	1.30	1.40	1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14.00
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	230	215	200
5	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	1	75	70	65
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	1	35	30	25
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	1	35	30	25
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	1	12	10	8
9	Челночный бег 4x9 метров (сек)	1	10.5	10.8	11.0
10	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	1	19	21	25

#### Задания для самостоятельной работы

Темы рефератов (докладов, презентаций)

1. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
2. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
3. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
4. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
5. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
6. Питание как компонент здорового образа жизни.
7. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
8. Приспособление человека к условиям жаркого климата.
9. Совершенствование физических способностей.
10. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.

11. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
12. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.
13. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
14. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.

#### **Критерии оценки компьютерного тестирования:**

При проведении текущего контроля успеваемости в виде тестирования количество вопросов для студента - 40. Вопросы для студентов выдаются случайным образом, поэтому одновременно студенты отвечают на разнообразные по уровню сложности тестовые задания следующего типа: выбор одного правильного ответа; выбор нескольких правильных ответов. На выполнение заданий отводится 40 минут.

Знания студентов оцениваются по пятибалльной системе.

Количество правильных ответов:

85-100% - отлично,

70-84% - хорошо,

50-69% - удовлетворительно,

0-49% - неудовлетворительно.

#### **Критерии оценок практических заданий:**

<b>Оценка</b>	<b>Характеристика</b>
Отлично	По итогам выполнения контрольных нормативов с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий
Хорошо	Статистика за выполнение контрольных нормативов согласно критериям оценки выполнения
Удовлетворительно	Статистика за выполнение контрольных нормативов, при не твердом освоении умений и навыков
Неудовлетворительно	Ставится за неумение выполнять контрольные нормативы, соответствующую работу предусмотренной программой

#### **Критерии оценки промежуточной аттестации:**

Знания студентов оцениваются по системе «зачтено» и «не зачтено».

«Оценка «зачтено» выставляется студенту, который

- прочно усвоил предусмотренный программный материал;- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов

«не зачтено» - не усвоена значительная часть программного материала; ответ содержит существенные ошибки.

В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

### **5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

В случае обучения в колледже лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности психофизического развития, индивидуальные возможности и состояние здоровья таких обучающихся.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

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

Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий). На аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и (или) тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной

форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению университетом обеспечивается выпуск и использование на учебных занятиях альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы) а также обеспечивает обучающихся надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата материально-технические условия университета обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, а также пребывания в них (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов; наличие специальных кресел и других приспособлений).

На аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации лицам с ограниченными возможностями здоровья, имеющим нарушения опорно-двигательного аппарата могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).