Приложение _____
к программе СПО специальности
08.02.01 «Строительство и эксплуатация
зданий и сооружений»

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для специальности**

**08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»**

Екатеринбург, 2025

Чистяков Валерий
Николаевич
я подтверждаю этот
документ своей
удостоверяющей подписью
место подписания
2026.02.17 16:31:41+05'00'

# Содержание

**1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура»»** ..... 3

**2. Структура и содержание учебной дисциплины** ..... 5

**3. Условия реализации учебной дисциплины** ..... 9

**4. Контроль и оценка результатов учебной дисциплины** ..... 11

**Фонд оценочных средств** ..... 13

**Методические рекомендации для студентов при выполнении общеразвивающих упражнений** ..... 40

## 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»»

### 1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК | Умения | Знания |
|---|---|---|
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; | – участвовать в командных и групповых видах физкультурно-спортивной деятельности (игры, эстафеты, соревнования);<br>– соблюдать правила fair play, поддерживать партнёров, работать на общий результат;<br>– распределять роли, оказывать взаимопомощь при тренировках. | – правила проведения соревнований и командных игр;<br>– основы коммуникации и лидерства в спортивной группе. |
| ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; | – излагать и воспринимать устные инструкции преподавателя, объяснять правила партнёрам;<br>– вести краткий учёт результатов (протокол, судейство). | – спортивную терминологию;<br>– этику общения на спортивных мероприятиях. |
| ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; | – уважительно относиться к государственной символике, спортивным традициям России;<br>– соблюдать принципы честной игры, антикоррупционного поведения (не участвовать в подкупах, «договорняках»). | – историю отечественного спорта, символику;<br>– нормы спортивной этики и законности. |
| ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; | – безопасно использовать спортивное оборудование, экономно расходовать ресурсы;<br>– действовать по плану эвакуации, оказывать первую доврачебную помощь при травмах. | – правила техники безопасности и охраны окружающей среды при занятиях спортом (на природе, в зале);<br>– основы оказания первой помощи. |
| ОК 08 Использовать | – составлять для себя программу | – основы гигиены, режима дня, |

| | | |
|---|---|---|
| средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; | тренировок, направленную на развитие выносливости, силы, координации;<br>– контролировать своё функциональное состояние (пульс, нагрузку);<br>– применять упражнения для профилактики профзаболеваний (например, при работе на стройке). | питания и восстановления;<br>– виды физических упражнений и их влияние на организм. |

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1 Объём учебной дисциплины и вид учебной работы

| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
|---|---|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 70 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 68 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 2 |
| Самостоятельная работа | 12 |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | 4 |
| Дифференциальный зачет | 2 |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды: ОК |
|---|---|---|---|
| **РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА** | | **2** | |
| **Тема 1.1 Значение физкультуры и спорта в повседневной жизни студентов** | **Содержание учебного материала:** | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| | Правила внутреннего распорядка в Екатеринбургском монтажном колледже. Основы антикоррупционной политики в РФ. Государственные символы России (герб, флаг, гимн) история возникновения и значение.<br>Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. Общая физическая подготовка. Тестирование на уровень физической подготовленности | | |
| **РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | **26** | |
| **Тема 2.1 Бег на короткие дистанции** | **Содержание учебного материала:** | | ОК 04 – ОК 08 |
| | Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с низкого и высокого старта. | 2 | |
| | Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| | Ускорение на 20-25м. Бег на короткие дистанции до 100м | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| | Развитие выносливости, быстроты, скоростных силовых качеств на дистанциях 60-100м. | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| **Тема 2.2. Прыжки в длину с места (с разбега)** | **Содержание учебного материала:** | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| | Специальные упражнения прыгуна в длину: подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. | | |
| **Тема 2.3 Метание гранаты** | **Содержание учебного материала:** | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| | Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега. | 4 | ОК 04 – ОК 08 |
| | Техника метания гранаты с полного разбега. | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| **Тема 2.4 Кросс** | **Содержание учебного материала:** | | ОК 04 – ОК 08 |
| | Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. | 2 | |
| | Бег по пересечённой местности, финиширование. | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| **Тема 2.5** | **Содержание учебного материала:** | 2 | ОК 04 – ОК 08 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Эстафетный бег** | Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками на месте, в ходьбе и медленном беге. | | |
| | Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи. | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| **РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ** | | **22** | |
| **Тема 3.1 Теоретические сведения** | **Содержание учебного материала:** | | ОК 04 – ОК 08 |
| | Исторические сведения о возникновении игры. Основатель игры, родина волейбола. Развитие волейбола в России, области, городе. | 2 | |
| | Правила игры, состав команды, замена игроков, костюм игрока. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| **Тема 3.2 Техника игры в защите** | **Содержание учебного материала:** | 4 | ОК 04 – ОК 08 |
| | Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите. | | |
| | Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| **Тема 3.3 Техника игры в нападении** | **Содержание учебного материала:** | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| | Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. | | |
| | Выбор места, разбег, напрыгивание, толчок. Удар по мячу. | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| | Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая). | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| **Тема 3.4 Тактика игры** | **Содержание учебного материала:** | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| | Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. | | |
| | Групповые и командные действия в нападении | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| **Тема 3.5 Зачётные требования и условия выполнения контрольных нормативов.** | **Содержание учебного материала:** | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| | Передача мяча сверху и снизу в парах на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Высота передач 3-4 метра (оценивается по количеству непрерывных передач). | | |
| **РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ** | | **16** | |
| **Тема 4.1 Теоретические сведения,** | **Содержание учебного материала:** | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| | Краткий обзор развития баскетбола в России. Место занятий, оборудование | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **тестирование готовности** | и инвентарь. | | |
| | Правила игры в баскетбол. Гигиена, одежда, обувь игроков. Правила судейства, упрощённые правила игры. Права и обязанности игроков. | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| **Тема 4.2 Техника игры в нападении** | **Содержание учебного материала:** | | ОК 04 – ОК 08 |
| | Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперёд, вправо, влево). Остановки (прыжком). | 4 | |
| | Ведение с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствий, ведение мяча с броском в корзину. | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| **Тема 4.3 Тактика игры в нападении** | **Содержание учебного материала:** | | ОК 04 – ОК 08 |
| | Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. | 2 | |
| | Командные действия по центру площадки, прорыв с длинной передачей мяча. | 4 | ОК 04 – ОК 08 |
| | Выбор места, действия защитника против игрока с мячом и без мяча | | |
| **РАЗДЕЛ 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **4** | |
| **Тема 5.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание учебного материала:** | | ОК 04 – ОК 08 |
| | 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 заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | 2 | |
| | 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 обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| **Дифференциальный зачет** | | **2** | |
| | **Всего:** | **70** | |

## 3. Условия реализации учебной дисциплины

### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, стрелковый тир.

**Оборудование спортивного зала:**

*Легкоатлетический сектор:*

1. Беговая дорожка

2. Место для прыжков в длину

3. Сектор для метания гранат

4. Эстафетные палочки

5. Секундомеры

*Игровая площадка (баскетбольная):*

1. Щит

2. Кольца

3. Сетки для колец

4. Мячи баскетбольные

5. Секундомер

*Игровая площадка (волейбол):*

1. Сетка

2. Стойки

3. Мячи волейбольные

*Общая физическая подготовка:*

1. Скамейка гимнастическая

2. Стенка гимнастическая

3. Перекладина

4. Брусья

5. Штанга

6. Скакалка

7. Стол для настольного тенниса, ракетки, мячи

*Оборудование спортивной площадки широкого профиля:*

1.Площадка 30*50

2. Ворота

3. Ограждение

4. Сетка для ворот

5. Раздевалка

### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Печатные издания

**Основные источники:**


1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд., стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024


**Дополнительные источники:**


1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие для сред. проф. образования.-М.: Альфа-М, 2003/1
2. Петров П.К. Физическая культура: Курсовые. -М.: Владос, 2003/1
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. -М.: Тера-Спорт, 2000/1
4. Физическая подготовка: Учебное пособие. -М.: ВЗ, 2002/3
5. Решетников Н.Е. Физическая культура: Учебное пособие для ССУЗов. -2-е изд.-М.: Академия, 2004/2,2008/3
6. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта:
7. Учебное пособие для ВУЗов. -М.: Академия, 2002/1
8. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие. -М.: Академия, 2004/1
9. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для ВУЗов. -2-е изд., стереотип. -М.: Владос, 2001/1
10. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для вузов.-М.: Академия, 2002/1
11. Ильиных В.И. Физическая культура спорта. -М.: Гардарики, 2004/1

## 4. Контроль и оценка результатов учебной дисциплины

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|---|
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| Знать:<br>Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление<br>здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных<br>привычек и увеличение продолжительности жизни<br>Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной<br>направленности<br>Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и<br>физической подготовленности<br>Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной<br>направленности | понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос.<br>Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта |
| **Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| Уметь:<br>Выполнять индивидуально подобранные<br>комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и<br>аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики<br>Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации<br>Проводить самоконтроль при занятиях<br>физическими упражнениями<br>Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов<br>передвижения<br>Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки<br>Осуществлять творческое сотрудничество<br>в коллективных формах занятий | | Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. |

| | | |
|---|---|---|
| физической культурой<br>Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом<br>состояния здоровья и функциональных<br>возможностей своего организма | | |

## Фонд оценочных средств

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в ФГОС СОО и программу УП Физическая культура.

Количественные критерии успеваемости обучающихся определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, преподаватель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

| ОК | Дисциплинарные результаты | Тип оценочных мероприятия |
|---|---|---|
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);<br>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью | составление словаря терминов, либо кроссворда<br>-защита презентации/доклада-презентации<br>-выполнение самостоятельной работы<br>-составление комплекса Физических упражнений Самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,<br>-составление профессиограммы<br>- заполнение дневника самоконтроля<br>-защита реферата<br>-составление кроссворда<br>-фронтальный опрос<br>-контрольное тестирование<br>-составление комплекса упражнений<br>-оценивание практической работы<br>-тестирование<br>-тестирование (контрольная работа по теории)<br>-демонстрация комплекса ОРУ,<br>-сдача контрольных нормативов<br>-сдача контрольных Нормативов (контрольное упражнение) |

| | | |
|---|---|---|
| | профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | -сдача нормативов |
| ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); | -составление словаря терминов, либо кроссворда<br>-защита презентации/доклада-презентации<br>-выполнение самостоятельной работы<br>-составление комплекса Физических упражнений Самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,<br>-составление профессиограммы<br>- заполнение дневника самоконтроля<br>-защита реферата<br>-составление кроссворда<br>-фронтальный опрос<br>-контрольное тестирование<br>-составление комплекса упражнений<br>-оценивание практической работы<br>-тестирование<br>-тестирование (контрольная работа по теории)<br>-демонстрация комплекса ОРУ,<br>-сдача контрольных нормативов<br>-сдача контрольных Нормативов (контрольное упражнение)<br>-сдача нормативов |
| ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);<br>- владеть современным технологиями укрепления сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, | -составление словаря терминов, либо кроссворда<br>-защита презентации/доклада-презентации<br>-выполнение самостоятельной работы<br>-составление комплекса Физических упражнений Самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,<br>-составление профессиограммы<br>- заполнение дневника самоконтроля<br>-защита реферата |

| | | |
|---|---|---|
| | связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>- владеть физическими упражнениями разной Функциональной направленности, использование их режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | -составление кроссворда<br>-фронтальный опрос<br>-контрольное тестирование<br>-составление комплекса упражнений<br>-оценивание практической работы<br>-тестирование<br>-тестирование (контрольная работа по теории)<br>-демонстрация комплекса ОРУ,<br>-сдача контрольных нормативов<br>-сдача контрольных Нормативов (контрольное упражнение)<br>-сдача нормативов |
| ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);<br>- владеть современным технологиями укрепления сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>- владеть физическими упражнениями разной Функциональной направленности, использование их режиме | -составление словаря терминов, либо кроссворда<br>-защита презентации/доклада-презентации<br>-выполнение самостоятельной работы<br>-составление комплекса Физических упражнений Самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,<br>-составление профессиограммы<br>- заполнение дневника самоконтроля<br>-защита реферата<br>-составление кроссворда<br>-фронтальный опрос<br>-контрольное тестирование<br>-составление комплекса упражнений<br>-оценивание практической работы<br>-тестирование<br>-тестирование (контрольная работа по теории)<br>-демонстрация комплекса ОРУ,<br>-сдача контрольных нормативов<br>-сдача контрольных Нормативов (контрольное |

| | | |
|---|---|---|
| | учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | упражнение)<br>-сдача нормативов |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);<br>- владеть современным технологиями укрепления сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>- владеть физическими упражнениями разной Функциональной направленности, использование их режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; | -составление словаря терминов, либо кроссворда<br>-защита презентации/доклада-презентации<br>-выполнение самостоятельной работы<br>-составление комплекса Физических упражнений Самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,<br>-составление профессиограммы<br>- заполнение дневника самоконтроля<br>-защита реферата<br>-составление кроссворда<br>-фронтальный опрос<br>-контрольное тестирование<br>-составление комплекса упражнений<br>-оценивание практической работы<br>-тестирование<br>-тестирование (контрольная работа по теории)<br>-демонстрация комплекса ОРУ,<br>-сдача контрольных нормативов<br>-сдача контрольных Нормативов (контрольное упражнение)<br>-сдача нормативов |

| | | |
|---|---|---|
| | - иметь положительную динамику в развитии Основных физических Качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). | |

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся**

Критерии оценивания теоретических знаний:

При оценивании теоретических знаний по УП Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- создание мультимедийных презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- тестирование;
- составление словаря терминов либо кроссворда;

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

Требования к оформлению доклада:

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объёмом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Критерии оценки доклада:

| **Оценка** | **Условия, при которых выставляется оценка** |
|---|---|
| Оценка 5 («отлично») | материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью. |
| Оценка 4 («хорошо») | тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя. |
| Оценка 3<br>(«удовлетворительно») | тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка. |
| Оценка 2 | содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не |

| | |
|---|---|
| («неудовлетворительно») | понимание содержания основного учебного материала |

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.

| **Оформление слайдов** | **Параметры** |
|---|---|
| Стиль | Соблюдать единого стиля оформления. |
| Фон | Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов. |
| Использование цвета | Слайд не должен содержать более трех цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами. |
| Анимационные эффекты | При оформлении слайда использовать возможности анимации.<br>Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов. |
| Представление информации | Параметры |
| Содержание информации | Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком.<br>Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы.<br>Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать.<br>В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы.<br>Текст должен соответствовать теме презентации. |
| Расположение информации на странице | Предпочтительно горизонтальное расположение информации.<br>Наиболее важная информация должна располагаться в центре.<br>Надпись должна располагаться под картинкой. |
| Размер шрифта | Для заголовка – не менее 24.<br>Для информации не менее – 18.<br>Лучше использовать один тип шрифта.<br>Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием<br>На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами. |
| Выделения информации | На слайде не должно быть много выделенного |

| | |
|---|---|
| | текста (заголовки, важная информация). |
| Объем информации | Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде. |
| Виды слайдов | Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов:<br>− с таблицами<br>− с текстом<br>− с диаграммами |

Критерии оценивания презентаций:

| **Оценка** | **Условия, при которых выставляется оценка** |
|---|---|
| Оценка 5 («отлично») | выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев |
| Оценка 4 («хорошо») | в презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры |
| Оценка 3<br>(«удовлетворительно») | при оценивании половина критериев отсутствует |

### Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- -3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников). Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания реферата:

| **Оценка** | **Условия, при которых выставляется оценка** |
|---|---|
| Оценка 5 («отлично») | материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью. |
| Оценка 4 («хорошо») | тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя |
| Оценка 3<br>(«удовлетворительно») | тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка |
| Оценка 2<br>(«неудовлетворительно») | при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала |

Выполнение тестирования

Критерии оценивания:

| **Оценка** | **Условия, при которых выставляется оценка** |
|---|---|
| Оценка 5 («отлично») | если студент при тестировании дал 90-100% правильных ответов |
| Оценка 4 («хорошо») | если студент при тестировании дал 80-89% правильных ответов |
| Оценка 3<br>(«удовлетворительно») | если студент при тестировании дал 70-79% правильных ответов |
| Оценка 2<br>(«неудовлетворительно») | если студент при тестировании дал менее 70% правильных ответов |

**Критерии оценивания практических заданий**

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

| **Оценка** | **Критерии оценивания** |
|---|---|
| Оценка 5 («отлично») | движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях |
| Оценка 4 («хорошо») | движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки |
| Оценка 3<br>(«удовлетворительно») | движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или |

| | |
|---|---|
| | несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений |
| Оценка 2<br>(«неудовлетворительно») | движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки |

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

| **Оценка** | **Критерии оценивания** |
|---|---|
| Оценка 5 («отлично») | обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. |
| Оценка 4 («хорошо») | обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. |
| Оценка 3<br>(«удовлетворительно») | более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно |
| Оценка 2<br>(«неудовлетворительно») | обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет<br>достаточным уровнем знаний |

Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным

показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования.

| **Оценка** | **Критерии оценивания** |
|---|---|
| Оценка 5 («отлично») | уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств |
| Оценка 4 («хорошо») | уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата |
| Оценка 3<br>(«удовлетворительно») | уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Фонды оценочных средств для текущего контроля**

Текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий в т. ч в форме наблюдения.

Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнении технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствие с критериями. Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля

Текущий контроль теоретических знаний может осуществляется также в форме контроля выполнения творческих заданий (доклад, реферат), устных опросов и письменного теоретического тестирования.

*Выполнение творческого задания – подготовка доклада к теоретическому занятию по теме 2.2 Легкая атлетика и ОФП.*

Темы доклада:

1. История развития физической культуры.
2. Зарождение Олимпийских игр.

3. Современная история Олимпийских игр.
4. Пьер де Кубертен.
5. Николай Панин-Коломенкин первый российский олимпийский чемпион.
6. Олимпийские игры их символика и ритуал.
7. Что такое осанка (с помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушений)?
8. Режим дня и его значение для здоровья человека.
9. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
10. Здоровье и здоровый образ жизни.
11. Закаливание и его влияние на организм человека.
12. Самоконтроль при выполнении физических упражнений.
13. Первая помощь при травмах.
14. Физическое качество «гибкость».
15. Физическое качество «сила».
16. Физическое качество «быстрота».
17. Физическое качество «выносливость».
18. Физическое качество «ловкость».
19. Что понимается под тестированием физической подготовленности и с помощью, каких тестов можно определить развитие силы, быстроты и выносливости?

Контрольные вопросов:

1. История развития легкой атлетики в России и мире.
2. Правила соревнований в легкой атлетике.
3. Выдающийся легкоатлет и его спортивные достижения.
4. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции и длинные дистанции, прыжки в длину, в высоту, метание).
5. Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.
6. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

Тематика рефератов:

1. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность
2. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.
3. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.
4. Психические процессы в обучении двигательным действиям.
5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
6. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
7. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.
8. История возникновения и развития физической культуры.
9. Физическая культура и олимпийское движение в России.
10. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр.
11. Возрождение Олимпийских игр современности.
12. Личности в современном олимпийском движении.
13. Столетие Олимпийских стартов.
14. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.
15. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение.
16. Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения.
17. Спорт, каким он нужен миру.
18. Физическая работоспособность и ее влияние на занятия физическими упражнениями.
19. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие его дыхания и кровообращения.
20. Понятие об общей физической подготовке.

21. Тестирование физической подготовленности (организация и проведение тестирования).
22. Физическое развитие. От чего оно зависит и как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия).
23. Физкультурные минутки и физкультурные паузы.
24. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
25. Содержание понятий «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».
26. Основные способы и средства обучения новым движениям.
27. Содержание понятий «утомление» и «восстановление», способы оптимизации работоспособности при обучении новым движениям.
28. Основные упражнения для развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные методы выполнения этих упражнений.
29. Физиологические основы воспитания физических качеств.
30. Использование общеразвивающих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья.
31. Способы регулирования нагрузки при выполнении общеразвивающих и корригирующих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья.
32. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.
33. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).
34. Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

*Тестовые заданий по Разделу 1*

Вариант 1.

| № п/п | Задание |
|---|---|
| 1 | Под физической культурой понимается:<br>1) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;<br>2) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;<br>3) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека. |
| 2 | Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):<br>1) спорт;<br>2) система физического воспитания;<br>3) физическая культура. |
| 3 | Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:<br>1) общей физической подготовкой;<br>2) специальной физической подготовкой;<br>3) гармонической физической подготовкой;<br>4) прикладной физической подготовкой. |
| 4 | Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, |

| | |
|---|---|
| | обозначается как:<br>1) развитие;<br>2) закаленность;<br>3) тренированность;<br>4) подготовленность |
| 5 | К показателям физической подготовленности относятся:<br>1) сила, быстрота, выносливость;<br>2) рост, вес, окружность грудной клетки;<br>3) артериальное давление, пульс;<br>4) частота сердечных сокращений, частота дыхания. |
| 6 | Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:<br>1) тренировка;<br>2) методика;<br>3) система знаний;<br>4) педагогическое воздействие. |
| 7 | Какая страна является родиной Олимпийских игр:<br>1) Рим;<br>2) Китай;<br>3) Греция;<br>4) Египет. |
| 8 | Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:<br>1) в Олимпии;<br>2) в Спарте;<br>3) в Афинах. |
| 9 | Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:<br>1) они имели мировую известность;<br>2) в них принимали участие атлеты со всего мира;<br>3) в период проведения игр прекращались войны;<br>4) они отличались миролюбивым характером соревнований |
| 10 | Зимние игры проводятся:<br>1) в зависимости от решения МОК;<br>2) в третий год празднуемой Олимпиады; |

| | |
|---|---|
| | 3) в течении последнего года празднуемой Олимпиады;<br>4) в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады. |

Правильные ответы:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 |

Вариант 2.

| № п/п | Задание |
|---|---|
| 1 | К объективным критериям самоконтроля можно отнести:<br>1) самочувствие, аппетит, работоспособность;<br>2) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;<br>3) нарушение режима, наличие болевых ощущений. |
| 2 | Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:<br>1) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;<br>2) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;<br>3) все перечисленное. |
| 3 | Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:<br>1) переоценивают свои возможности;<br>2) следуют указаниям учителя;<br>3) владеют навыками выполнения движений;<br>4) не умеют владеть своими эмоциями. |
| 4 | При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:<br>1) учителя, проводящего урок;<br>2) классного руководителя;<br>3) своих сверстников по классу;<br>4) школьного врача. |
| 5 | Какими показателями характеризуется физическое развитие:<br>1) антропометрическими показателями;<br>2) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью; |

| | |
|---|---|
| | 3) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья. |
| 6 | Формирование человеческого организма заканчивается к:<br>1) 14-15 годам;<br>2) 17-18 годам;<br>3) 19-20 годам;<br>4) 22-25 годам. |
| 7 | Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:<br>1) строго регламентированы;<br>2) представляют собой игровую деятельность;<br>3) не ориентированы на производство материальных ценностей;<br>4) создают развивающий эффект. |
| 8 | Техникой движений принято называть:<br>1) рациональную организацию двигательных действий;<br>2) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;<br>3) способ организации движений при выполнении упражнений;<br>4) способ целесообразного решения двигательной задачи. |
| 9 | Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):<br>1) стойкость;<br>2) гибкость;<br>3) ловкость;<br>4) бодрость;<br>5) выносливость;<br>6) быстрота;<br>7) сила. |
| 10 | Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:<br>1) выносливость;<br>2) скоростно-силовые и координационные;<br>3) гибкость. |

Правильные ответы:

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1,4 | 2 |

*Тестовые задания по Разделу 2*

Вариант 1.

| № п/п | Задание |
|---|---|
| 1 | Какие виды не включает в себя легкая атлетика?<br><br>1) ходьбу и бег<br>2) прыжки и метания<br>3) многоборье<br>4) опорные прыжки |
| 2 | Какого вида многоборья не бывает?<br><br>1) пятиборья<br>2) семиборья<br>3) девятиборья<br>4) десятиборья |
| 3 | Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?<br><br>1) наклоном головы<br>2) углом отталкивания ногой от дорожки<br>3) постановкой стопы на дорожку<br>4) работой рук |
| 4 | К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге?<br><br>1) повышению скорости бега<br>2) скованности всех движений бегуна<br>3) увеличению длины бегового шага<br>4) более сильному отталкиванию ногами |
| 5 | Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?<br><br>1) сокращает длину бегового шага<br>2) увеличивает скорость бега<br>3) способствует выносу бедра вперед-вверх<br>4) помогает скоординировать движения |
| 6 | К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?<br><br>1) узкой постановке ступней<br>2) свободной работе рук<br>3) незаконченному толчку ногой<br>4) снижению скорости бега |
| 7 | К чему приводит широкая постановка ступней при беге?<br><br>1) улучшению спортивного результата<br>2) увеличению длины бегового шага<br>3) снижению скорости бега |

| | |
|---|---|
| | 4) более сильному толчку ногой |
| 8 | Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?<br><br>1) стартование, разгон, финиширование, старт<br>2) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок<br>3) набор скорости, финиш<br>4) стартовый разгон, бег вперед, финишный толчок |
| 9 | С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?<br><br>1) с низкого старта<br>2) с высокого старта<br>3) с хода<br>4) с опорой на одну руку |
| 10 | Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями?<br><br>1) бег по пересечённой местности<br>2) марафонский бег<br>3) кросс<br>4) бег с препятствиями |

Правильные ответы:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 |

Вариант 2.

| № п/п | Задание |
|---|---|
| 1 | Древнейшей формой организации физической культуры были:<br><br>1) бега<br><br>2) единоборство<br><br>3) соревнования на колесницах<br><br>4) игры |
| 2 | Физическая культура рабовладельческого общества имела:<br><br>1) прикладную направленность<br><br>2) военную и оздоровительную направленность<br><br>3) образовательную направленность<br><br>4) воспитательную направленность |
| 3 | Российский Олимпийский Комитет был создан в |

| | |
|---|---|
| | 1) 1908 году<br>2) 1911 году<br>3) 1912 году<br>4) 1916 году |
| 4 | Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в …<br>1) плавание<br>2) легкая атлетика<br>3) лыжные гонки<br>4) велоспорт |
| 5 | Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья<br>1) стрельба<br>2) фехтование<br>3) гимнастика<br>4) верховая езда |
| 6 | Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?<br>1) игры отличались миролюбивым характером<br>2) в период проведения игр прекращались войны<br>3) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира<br>4) Олимпийские игры имели мировую известность |
| 7 | Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?<br>1) метание копья<br>2) борьба<br>3) бег на один стадий<br>4) бег на четыре стадия |
| 8 | Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?<br>1) долиходром<br>2) панкратион<br>3) пентатлон<br>4) диаулом |
| 9 | Какая организация руководит современным олимпийским движением?<br>1) Организация объединенных наций<br>2) Международный совет физического воспитания и спорта |

| | |
|---|---|
| | 3) Международный олимпийский комитет<br>4) Международная олимпийская академия |
| 10 | Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?<br>1) Пьер де Кубертен<br>2) Алексей Бутовский<br>3) Майкл Килланин<br>4) Деметриус Викелас |

Правильные ответы:

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 |

*Тестовые задания по Разделу 3*

Вариант 1.

| № п/п | Задание |
|---|---|
| 1 | Что означает слово волейбол?<br>1) рука и мяч<br>2) сетка и мяч<br>3) удар с лёту и мяч<br>4) удар рукой и мяч |
| 2 | Кто считается создателем игры волейбол?<br>1) Уильям Дж. Морган<br>2) Пьер де Кубертен<br>3) Джеймс Нейсмит<br>4) Хольгер Нильсен |
| 3 | Какая страна считается родиной волейбола?<br>1) Бразилия<br>2) Куба<br>3) США<br>4) Испания |
| 4 | С чего начинается игра в волейболе?<br>1) с подачи |

| | |
|---|---|
| | 2) с передачи<br>3) с подбрасывания арбитром над сеткой<br>4) с вбрасывания арбитром на одну из сторон |
| 5 | Какой удар в волейболе называется нападающим?<br>1) любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)<br>2) любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)<br>3) любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)<br>4) любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока) |
| 6 | Какие размеры площадки для игры в волейбол?<br>1) 8 × 16 м<br>2) 9 × 18 м<br>3) 10,97 × 23,77 м<br>4) 15 × 28 м |
| 7 | Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?<br>1) игра ногой<br>2) удар при поддержке партнёра<br>3) 4 удара<br>4) последовательное касание разными частями тела |
| 8 | Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?<br>1) 8,5 м<br>2) 10,5 м<br>3) 12,5 м<br>4) 14,5 м |
| 9 | На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?<br>1) 2,5 м<br>2) 3 м<br>3) 3,5 м<br>4) 4 м |
| 10 | Каков вес волейбольного мяча?<br>1) 260 – 280 г<br>2) 325 – 375 г<br>3) 410 – 450 г |

| | |
|---|---|
| | 4) 425 – 475 г |

Правильные ответы:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |

Вариант 2.

| № п/п | Задание |
|---|---|
| 1 | Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?<br>1) 10<br>2) 12<br>3) 14<br>4) 16 |
| 2 | Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?<br>1) 12<br>2) 16<br>3) 18<br>4) 24 |
| 3 | Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:<br>1) игра без номеров<br>2) игра в холодную погоду в тренировочных костюмах<br>3) игра в очках<br>4) игра босиком |
| 4 | Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?<br>1) 3<br>2) 4<br>3) 5<br>4) 6 |
| 5 | Какой счёт в волейбольном матче неправильный?<br>1) 3:2<br>2) 3:1<br>3) 3:0 |

| | |
|---|---|
| | 4) 4:0 |
| 6 | Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?<br>1) 15<br>2) 20<br>3) 25<br>4) 30 |
| 7 | Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?<br>1) 15<br>2) 17<br>3) 20<br>4) 21 |
| 8 | Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?<br>1) 3<br>2) 4<br>3) 5<br>4) 6 |
| 9 | Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?<br>1) три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком<br>2) три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой<br>3) единовременное касание мяча разными частями тела<br>4) удар при поддержке |
| 10 | Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?<br>1) 10<br>2) 8<br>3) 5<br>4) 3 |

Правильные ответы:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 2 |

*Тестовые задания по Разделу 5*

Вариант 1.

| № п/п | Задание |
|---|---|
| 1 | Упражнения на развитие верхней грудной мышцы<br>1) поллувер в тренажере<br>2) отжимание от пола<br>3) жим штанги на наклонной скамье |
| 2 | Упражнения на развитие большой грудной мышцы<br>1) разведение гантелей лежа на наклонной скамье<br>2) разведение гантелей лежа<br>3) жим штанги, лежа с уклоном |
| 3 | Упражнения на развитие нижней грудной мышцы<br>1) отжимание на брусьях<br>2) сгибание туловища в тренажере<br>3) сведение рук в тренажере |
| 4 | Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы<br>1) тяга штанги лежа «PULL-OVER»<br>2) жим гантелей стоя<br>3) жим штанги узким хватом |
| 5 | Упражнения на развитие латеральной мышцы спины<br>1) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом<br>2) подтягивание на перекладине хватом снизу<br>3) разгибания туловища в тренажере |
| 6 | Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины<br>1) шраги со штангой<br>2) подтягивания на перекладине прямым широким хватом<br>3) шраги с гантелями |
| 7 | Упражнения на развитие трапециевидной мышцы спины<br>1) поднятие туловища лежа на бедрах<br>2) тяга Т-образного грифа<br>3) вертикальная тяга к подбородку |
| 8 | Упражнения на развитие бицепса бедра<br>1) жим ногами<br>2) приседания на ГАК- тренажере<br>3) сгибание ног лежа |
| 9 | Упражнения на развитие квадрицепса бедра<br>1) приседания со штангой на плечах<br>2) приседания с гантелями<br>3) сгибание одной ноги стоя |

| | |
|---|---|
| 10 | Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра<br>1) приведение одной ноги стоя<br>2) разгибание ног сидя<br>3) сведение ног сидя |

Правильные ответы:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2,3 | 3 | 1,2 | 1,3 |

Вариант 2.

| № п/п | Задание |
|---|---|
| 1 | Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра<br>1) приведение одной ноги стоя<br>2) разгибание ног сидя<br>3) сведение ног сидя |
| 2 | Упражнения на развитие трицепса голени<br>1) разгибание голени сидя<br>2) подъем на носки стоя<br>3) жим стопами в тренажере |
| 3 | Упражнения на развитие ягодичной мышцы<br>1) выпады со штангой на плечах<br>2) выпады с гантелями<br>3) разведение ног в тренажере |
| 4 | Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы<br>1) жим штанги из-за головы<br>2) жим штанги с груди сидя<br>3) подъем гантелей в стороны |
| 5 | Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы<br>1) жим гантелей сидя<br>2) подъем гантелей вперед попеременно<br>3) перекрестные махи руками назад с верхних блоков |
| 6 | Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы |

| | |
|---|---|
| | 1) разведение рук с гантелями в наклоне<br>2) жим штанги сидя из-за головы<br>3) разгибание руки с гантелью из-за головы |
| 7 | Упражнения на развитие бицепса плеча<br>1) попеременные сгибания рук с гантелями<br>2) сгибания рук с грифом штанги<br>3) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу |
| 8 | Упражнения на развитие трицепса плеча<br>1) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху<br>2) разгибание запястий со штангой хватом сверху<br>3) разгибание рук со штангой лежа |
| 9 | Упражнения на развитие мышц предплечья<br>1) сгибание рук на тренажере LARRY-SCOTT 2) сгибание рук со штангой хватом сверху<br>3) сгибание рук на скамье LARRY-SCOTT |
| 10 | Упражнения на развитие прямой мышцы живота<br>1) подъемы туловища с поворотом<br>2) подъем коленей в висе<br>3) сворачивание туловища на полу |

Правильные ответы:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1,3 | 2,3 | 1,2,3 | 1,3 | 2 | 1,2 | 1,2 | 1,3 | 3 | 3 |

**Перечень контрольных нормативов**

| № | Нормативы | юноши | | | девушки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м. (сек.) | 8,4 | 8,8 | 9,2 | 9,7 | 10,0 | 10,5 |
| 2 | Бег 100м. (сек.) | 14,0 | 14,5 | 15,0 | 16,0 | 17,0 | 17,5 |
| 3 | Бег 200 м. (сек.) | 30 | 32 | 35 | 36 | 38 | 41 |
| 4 | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 1.30 | 1.35 | 1.45 | 1.45 | 1.50 | 2.00 |
| 5 | Кросс 1000 м. (мин. сек.) | 3.36 | 3.50 | 4.00 | 4.23 | 4.40 | 4.30 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 9,2 | 9,8 | 10,4 | 10,4 | 11,0 | 11,6 |
| 7 | Прыжок в длину с места (см.) | 230 | 215 | 210 | 185 | 175 | 165 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега (см) | 440 | 410 | 380 | 380 | 350 | 320 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 135 | 130 | 120 | 115 | 110 | 100 |
| 10 | Прыжки со скакалкой | 140 | 125 | 110 | 150 | 135 | 120 |
| 11 | Метание гранаты 500 гр. | 38 | 32 | 26 | 22 | 19 | 16 |
| 12 | Челночный бег 10 х10м.(сек) | 27 | 28 | 30 | | | |

**Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | |
|---|---|---|---|
| | | Юноши | Девушки |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 4,9 | 5,7 |
| | или бег на 60 м (с) | 8,8 | 10,5 |
| | или бег на 100 м (с) | 14,6 | 17,6 |
| 2 | Бег на 2000 м (мин, с) | - | 12.00 |
| | или бег на 3000 м (мин, с) | 15.00 | - |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | - |
| | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | 11 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | - |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 27 | 9 |
| 4 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +6 | +7 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | |
| 5 | Челночный бег 3х10 м (с) | 7,9 | 8,9 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | 375 | 285 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 160 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 36 | 33 |
| 8 | Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) | 27 | - |
| | весом 500 г (м) | - | 13 |
| 9 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | 20.00 |
| | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 27.30 | - |
| | или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с) | - | 19.00 |
| | или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с) | 26.30 | - |
| 11 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из | 15 | 15 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | пневматической винтовки с открытым прицелом | | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 18 | 18 |
| 12 | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 10 | 10 |

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов); оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний; оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний; оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

## Методические рекомендации для студентов при выполнении общеразвивающих упражнений

**Что такое общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) — это простые, доступные каждому движения, направленные на укрепление здоровья, развитие силы, гибкости, выносливости и координации. ОРУ выполняются в начале занятия физической культуры, во время разминки, а также могут использоваться в самостоятельных тренировках для поддержания физической формы.

Эти упражнения помогают подготовить организм к основной физической нагрузке, активизируют работу сердца, лёгких, мышц и суставов, улучшают обмен веществ и повышают общий жизненный тонус.

**Зачем студентам выполнять ОРУ**

Регулярное выполнение общеразвивающих упражнений способствует:
• улучшению физического состояния и самочувствия;
• профилактике нарушений осанки и заболеваний опорно-двигательного аппарата;
• повышению работоспособности и концентрации внимания;
• укреплению иммунной системы;
• снятию эмоционального напряжения после учёбы;
• формированию привычки к систематическим занятиям физической культурой.

**Основные принципы выполнения ОРУ**

1. Постепенность нагрузки — начинать с простых движений и постепенно усложнять их.
2. Регулярность — заниматься не реже 2–3 раз в неделю.
3. Правильная техника — выполнять упражнения точно, без рывков и чрезмерного напряжения.
4. Контроль дыхания — при выпрямлении и раскрытии грудной клетки делается вдох, при наклоне — выдох.
5. Самоконтроль — следить за самочувствием, не допускать переутомления.
6. Эмоциональность и интерес — можно выполнять упражнения под музыку, в игровой или соревновательной форме.

**Структура комплекса ОРУ**

1. Упражнения для шеи (плавные наклоны и повороты головы).
2. Упражнения для рук и плечевого пояса (круговые движения руками, махи, сгибания и разгибания рук).
3. Упражнения для туловища (наклоны, повороты, круговые движения корпусом).
4. Упражнения для ног и тазового пояса (приседания, махи ногами, выпады).
5. Упражнения для всего тела (прыжки, бег на месте, подскоки).

Последовательность выполнения комплекса:
1. Подготовительные упражнения (разогрев, активация суставов).
2. Основные упражнения (силовые, динамические, на растяжку).
3. Заключительные упражнения (на расслабление и восстановление дыхания).
В завершение выполняются упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Примерный комплекс ОРУ для студентов

1. Ходьба на месте – 30 сек.
2. Круговые движения плечами вперёд и назад – 8 раз.
3. Повороты головы вправо-влево – 8 раз.
4. Наклоны туловища вперёд, назад и в стороны – 8 раз.
5. Приседания – 10–12 раз.
6. Махи ногами вперёд и назад, удерживая равновесие – 6–8 раз.
7. Отжимания от пола (или с колен) – 8–10 раз.
8. Прыжки на месте – 20–30 сек.
9. Дыхательные упражнения — глубокий вдох через нос, выдох через рот — 3–4 раза.

Продолжительность комплекса: 5–10 минут в зависимости от уровня подготовки.

**Правила дозировки нагрузки**

• Начинающим студентам — минимальное количество повторений и средний темп.
• Более подготовленным — увеличение количества повторений и скорости выполнения.
• Между упражнениями допускается короткий отдых (10–15 секунд).
• Следите за пульсом: во время ОРУ он может повышаться, но не должен превышать 140–150 ударов в минуту.
• После комплекса дыхание должно восстановиться в течение 2–3 минут.

**Советы по организации занятий**

• Выполняйте упражнения в хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе.
• Одежда должна быть лёгкой, не стесняющей движений.
• Используйте предметы (мячи, палки, скакалки) для разнообразия и интереса.
• Можно заниматься индивидуально или в группе.
• При плохом самочувствии нагрузку следует уменьшить или временно прекратить занятия.

**Типичные ошибки при выполнении ОРУ**

1. Резкие, некоординированные движения.
2. Неправильная осанка, наклон головы вперёд.
3. Слишком быстрый темп без контроля дыхания.
4. Отсутствие разминки перед интенсивной нагрузкой.
5. Выполнение упражнений «через боль» или сильное утомление.

**Заключение**

Общеразвивающие упражнения — это основа физического развития и здоровья каждого студента. Их систематическое выполнение способствует гармоничному развитию тела, улучшению физической формы и повышению устойчивости к учебным и эмоциональным нагрузкам. Главное — выполнять упражнения регулярно, с удовольствием и осознанием их пользы.