



Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Колледж Развития Инновационных Технологий»

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ПО «КРИТ»

Г.А. Абдулкеримов

«*Абдулкеримов*» 20*19* г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебной дисциплины

ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии среднего профессионального образования
38.01.01 Оператор диспетчерской (производственно-диспетчерской) службы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.01 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по программе квалифицированных рабочих, служащих 38.01.01 «Оператор диспетчерской (производственно-диспетчерской) службы», утвержденного Приказом Минобрнауки России от 20 августа 2013 г. № 692 (ред. от 13.07.2021).

Организация разработчик: АНО ПО «КРИТ»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 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 образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной частью ППКРС в соответствии с ФГОС СПО по профессии 38.01.01 «Организация диспетчерской (производственно-диспетчерской) службы»

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Компетенции	Уметь	Знать
ОК. 1-7 ЛР 9 ЛР 13-17	- 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

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	80
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	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 для очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студента.	Содержание	4	ОК. 1-7
	Современное состояние физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	ЛР 9 ЛР 13-17
	Самостоятельная работа Развитие скоростных, координационных навыков	2	
Тема 2. Техника спринтерского бега.	Содержание	4	ОК. 1-7
	В том числе практических занятий	2	
	Изучение техники спринтерского бега. Бег 60 м. с фиксированием результата (с низкого и высокого старта)		ЛР 9 ЛР 13-17
	Самостоятельная работа Развитие скоростных, координационных навыков	2	
Тема 3. Техника челночного бега.	Содержание	4	ОК. 1-7
	В том числе практических занятий	2	
	Изучение техники челночного бега 3x10. Равномерный бег 1000 м. ОРУ		ЛР 9 ЛР 13-17
	Самостоятельная работа Развитие скоростно-силовых навыков, выносливости.	2	
Тема 4. Техника бега на средние дистанции.	Содержание	4	ОК. 1-7
	В том числе практических занятий	2	
	Изучение техники бега на средние дистанции. Равномерный бег 800 метров. ОРУ на закрепление общей выносливости		ЛР 9 ЛР 13-17
	Самостоятельная работа	2	

	Развитие скоростных, координационных навыков		
Тема 5. Упражнение на развитие силы.	Содержание	4	ОК. 1-7
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение упражнений на развитие силы		ЛР 9 ЛР 13-17
	Самостоятельная работа Развитие скоростно-силовых навыков, выносливости..	2	
Тема 6.. Российский физкультурно-спортивном комплексе ГТО.	Содержание	3	ОК. 1-7
	В том числе практических занятий	1	
	Российский физкультурно-спортивном комплексе ГТО.		ЛР 9 ЛР 13-17
	Самостоятельная работа Развитие скоростных, координационных навыков	2	
Тема 7. Основные физические качества.	Содержание	3	ОК. 1-7
	В том числе практических занятий	1	
	Определение основных физических качеств		ЛР 9 ЛР 13-17
	Самостоятельная работа Развитие скоростно-силовых навыков, выносливости..	2	
Тема 8. Техника длительного бега.	Содержание	4	ОК. 1-7
	В том числе практических занятий	2	
	Изучение техники длительного бега. Бег на 2000 м. девушки, с фиксированием результата		ЛР 9 ЛР 13-17
	Самостоятельная работа Развитие скоростных, координационных навыков	2	
Тема 9. Прыжок в длину с места, с разбега	Содержание	4	ОК. 1-7
	В том числе практических занятий	2	
	Изучение техники прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести		ЛР 9 ЛР 13-17
	Самостоятельная работа Развитие скоростно-силовых навыков, выносливости..	2	
Тема 10. Техника эстафетного бега.	Содержание	4	ОК. 1-7
	В том числе практических занятий	2	
	Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 м		ЛР 9 ЛР 13-17
	Самостоятельная работа Развитие скоростных, координационных навыков	2	

Тема 11. Техника прыжка в высоту.	Содержание	4	ОК. 1-7 ЛР 9 ЛР 13-17
	В том числе практических занятий	2	
	Изучение техники выполнения прыжка в высоту способом перешагивания (ножницы)		
	Самостоятельная работа Развитие скоростно-силовых навыков, выносливости..	2	
Тема 12. Техника метания гранаты.	Содержание	4	ОК. 1-7 ЛР 9 ЛР 13-17
	В том числе практических занятий	2	
	Изучение техники метания гранаты с места, на три шаговых шага, с разбега (700 гр. юноши 500 гр. девушки)		
	Самостоятельная работа Развитие скоростных, координационных навыков	2	
Тема 13. Командные эстафеты.	Содержание	4	ОК. 1-7 ЛР 9 ЛР 13-17
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение командных эстафет		
	Самостоятельная работа Развитие скоростно-силовых навыков, выносливости..	2	
Тема 14. Оздоровительные системы физического воспитания. Т.Б. Правила по волейболу.	Содержание	4	ОК. 1-7 ЛР 9 ЛР 13-17
	Ознакомление с оздоровительными системами физического воспитания. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол.	2	
	Самостоятельная работа	2	
	Развитие скоростных, координационных навыков		
Тема 15 Техника передвижений, комбинаций (волейбол).	Содержание	4	ОК. 1-7 ЛР 9 ЛР 13-17
	В том числе практических занятий	2	
	Изучение техники передвижений, комбинаций из основных элементов в игре в волейбол		
	Самостоятельная работа Развитие скоростно-силовых навыков, выносливости..	2	
Тема 16. Техника приема, передачи мяча (волейбол).	Содержание	4	ОК. 1-7 ЛР 9 ЛР 13-17
	В том числе практических занятий	2	
	Изучение техники приема мяча в опорном положении, в прыжке (низом двумя руками, верхом). Передачи мяча верхом, низом, назад		
	Самостоятельная работа Развитие скоростных, координационных навыков	2	

Тема 17. Техника подачи мяча (волейбол).	Содержание	10	ОК. 1-7
	В том числе практических занятий	4	
	Изучение техники выполнения прямой верхней подачи, снизу, с боку		ЛР 9 ЛР 13-17
	Самостоятельная работа Развитие скоростно-силовых навыков, выносливости.	6	
Тема 18. Техника прямого нападающего удара (волейбол).	Содержание	6	ОК. 1-7
	В том числе практических занятий	4	
	Изучение и овладение техникой выполнения прямого нападающего удара		ЛР 9 ЛР 13-17
	Самостоятельная работа Развитие скоростных, координационных навыков	2	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		2	ОК. 1-7 ЛР 9 ЛР 13-17

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

Стенды. Стол теннисный с комплектом для игры в настольный теннис. Груша боксерская. Мешок боксерский. Маты спортивные. Тренажеры для пресса. Беговая дорожка, Велотренажер. Гири 24 кг. Шведская лестница деревянная. Стол для амреслинга. Стойка турник + брусья. Скамьи гимнастическая деревянные. Крепление для груш. Сетка футбольная. Гантели 1 кг. Канат. Сетка волейбольная. Комплект футбольной формы. Футболки волейбольная. Шлемы боксерские. Гири 16 кг. Будо-маты. Огнетушитель.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

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 / [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 дисциплины¹</i>	<i>Результаты обучения</i>	<i>Методы оценки</i>
ОК. 1-7 ЛР 9 ЛР 13-17	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Текущий контроль при проведении: - тестирования; Промежуточная аттестация в форме - дифференцированного зачета;
ОК. 1-7 ЛР 9 ЛР 13-17	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Текущий контроль при проведении: - сдача нормативов; - тестирования; 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

¹ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

- 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 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:	Б

	<ul style="list-style-type: none"> а) частота дыхания; б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие. 	
7.	<p>Для воспитания быстроты используются:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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.	<p>Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) соблюдение распорядка; б) оптимальный двигательный режим. 	Б
9.	<p>Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) режим дня; б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность. 	А
10.	<p>Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) питание; б) дыхание; в) зарядка. 	Б
11.	<p>Способность длительное время выполнять заданную работу это:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) упрямство; б) стойкость; в) выносливость. 	В
12.	<p>Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) ловкость; б) быстрота; в) натиск. 	А
13.	<p>Назовите элементы здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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.	<p>Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря. 	А
15.	<p>Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:</p>	А

	<p>а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;</p> <p>б) аэробика;</p> <p>в) альпинизм;</p> <p>г) велосипедный спорт.</p>	
16.	<p>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:</p> <p>а) самбо;</p> <p>б) баскетбол;</p> <p>в) бокс;</p> <p>г) тяжелая атлетика.</p>	Г
17.	<p>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:</p> <p>а) плавание;</p> <p>б) гимнастика;</p> <p>в) стрельба;</p> <p>г) лыжный спорт.</p>	Б
18.	<p>Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...</p> <p>а) базовой физической подготовленности;</p> <p>б) профессионально прикладной физической подготовке.</p> <p>в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.</p> <p>г) всего вышеперечисленного.</p>	Г
19.	<p>Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:</p> <p>а) образования;</p> <p>б) организации досуга;</p> <p>в) спорта общедоступных достижений;</p> <p>г) производственной деятельности.</p>	Г
20.	<p>Основными показателями физического развития человека являются:</p> <p>а) антропометрические характеристики человека;</p> <p>б) результаты прыжка в длину с места;</p> <p>в) результаты в челночном беге;</p> <p>г) уровень развития общей выносливости.</p>	А
21.	<p>Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:</p> <p>а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.</p> <p>б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.</p> <p>в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.</p> <p>г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</p>	В
22.	<p>Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</p> <p>а) «с разбега»;</p> <p>б) «перешагиванием»;</p> <p>в) «перекатом»;</p> <p>г) «ножницами».</p>	А

23.	Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является: а) биологический возраст; б) календарный возраст; в) скелетный и зубной возраст.	А
24.	Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке: а) сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое; б) сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое; в) сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое; г) сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.	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	А

	олимпийского движения, звучит как: а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт — ты мир!».	
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. 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
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.	<p>Главной причиной нарушения осанки является...</p> <p>а) привычка к определенным позам;</p> <p>б) слабость мышц;</p> <p>в) отсутствие движений во время школьных уроков;</p> <p>г) ношение сумки, портфеля на одном плече.</p>	Б
2.	<p>Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...</p> <p>а) обеспечивает ритмичность работы организма;</p> <p>б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;</p> <p>в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;</p> <p>г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.</p>	А
3.	<p>Под силой как физическим качеством понимается:</p> <p>а) способность поднимать тяжелые предметы;</p> <p>б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;</p> <p>в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.</p>	В
4.	<p>Выносливость человека не зависит от...</p> <p>а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;</p> <p>б) скорости двигательной реакции;</p> <p>в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;</p> <p>г) силы мышц.</p>	Б
5.	<p>Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:</p> <p>а) бег на короткие дистанции;</p> <p>б) бег на средние дистанции;</p> <p>в) бег на длинные дистанции.</p>	В
6.	<p>Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:</p> <p>а) экономии сил;</p> <p>б) улучшению спортивного результата;</p> <p>в) травмам.</p>	В
7.	<p>Отметьте, что определяет техника безопасности:</p> <p>а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи;</p> <p>б) правильное выполнение упражнений;</p> <p>в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.</p>	А
8.	<p>Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:</p> <p>а) 60 – 80 ударов в минуту;</p> <p>б) 70 – 90 ударов в минуту;</p> <p>в) 75 - 85 ударов в минуту;</p>	А

	г) 50 - 70 ударов в минуту.	
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: а) скорость, быстрота, сила, гибкость; б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость; в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.	Б
14.	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.	Б
15.	Первая помощь при обморожении: а) растереть обмороженное место снегом; б) растереть обмороженное место мягкой тканью; в) приложить тепло к обмороженному месту.	Б
16.	Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости: а) акробатика; б) тяжелая атлетика; в) гребля; г) современное пятиборье.	А
17.	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.	Б
18.	Отметьте, что такое адаптация: а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;	А

	в) процесс восстановления.	
19.	Укажите, чем характеризуется утомление: а) отказом от работы; б) временным снижением работоспособности организма; в) повышенной ЧСС.	Б
20.	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.	А
21.	Какая страна является родиной Олимпийских игр: а) Рим; б) Китай; в) Греция; г) Египет.	В
22.	Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся: а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям преподавателя; в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями.	Б
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	В

	противодействовать ему с помощью мышечных усилий.	
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
Блок Б		
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	1 – Б 2 – В

	3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка	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
Блок С		
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.

Типовые задания для проведения дифференцированного 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		
	Легкая атлетика	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
	Волейбол						
	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 двумя ногами (см)	1	175	160	150
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 4х9 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 4х9 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 оценивания практических работ:

При подготовке к практической работе рекомендуется использовать конспекты лекций, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины. Каждое задание практической работы оценивается по пяти балльной шкале:

Оценка «отлично» выставляется при соблюдении следующих условий: студент выполняет практические задачи в полном объеме, отвечает на все поставленные в практической задаче вопросы, выполняет все задания практической задачи.

Оценка «хорошо» выставляется по следующим критериям: студент допускает в решении практической задачи незначительные неточности; правильно применены теоретические знания.

Оценка «удовлетворительно» выставляется по следующим критериям: допускает в решении практической задачи значительные неточности, в том числе неточно применены теоретические знания.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется по следующим критериям: студент не выполняет задания практической задачи, ответы содержат существенные ошибки.

Критерии оценок практических заданий:

Оценка	Характеристика
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

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).