

Частное профессиональное образовательное учреждение

«Социально-педагогический колледж»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 02910EEB0091B3CE8F47F67E8CA37D6860
Владелец: Яндиев Руслан Русланович
Действителен: с 10.11.2025 до 10.02.2027

УТВЕРЖДЕНА
в составе образовательной программы
педагогическим советом
от 03 июля 2025 г., протокол № 7.

Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования

33.02.01 ФАРМАЦИЯ

(по программе подготовки специалистов среднего звена)
на базе основного общего образования

квалификация: Фармацевт

Форма обучения: очная, очно-заочная

Назрань - 2025

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 33.02.01 Фармация разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 13.07.2021 № 449, зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ 18.08.2021, регистрационный №64689, с изменениями, внесенными в соответствии с Приказом Минпросвещения России от 03.07.2024 №464 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные программы среднего профессионального образования», зарегистрировано в Минюсте России 09.08.2024, регистрационный номер №79088, с учетом примерной образовательной программы (ПОП) по специальности 33.02.01 Фармация .

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение
«Социально-педагогический колледж»

Разработчик: Мартазанов А.М. преподаватель кафедры.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

протокол № 6 от « 27 » 06 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	23
6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	39
7. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	41

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППСЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины СГ.04.04 Физическая культура является формирование физической культуры обучающихся и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

Задачи освоения дисциплины:

- выработать у обучающихся мотивационно-ценностные установки на качественное выполнение требований рабочей программы дисциплины и дальнейшее применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения специальностью;
- укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность, психическую устойчивость;
- прививать знания и обучать практическим умениям использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья;
- развивать и совершенствовать физические качества, поддерживать их на качественном уровне, на протяжении всех лет обучения в вузе;
- обучать различным двигательным умениям, сочетая с профессионально-прикладной подготовкой;
- обучить методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры;
- обучить осуществлению само- и взаимоконтроля на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры и ведения дневника самоконтроля;
- привить любовь к медицине и профессии, трудолюбию и чувству долга, стремлению к совершенствованию, формированию здорового образа жизни, формированию экологической культуры.

Планируемыми результатами освоения программы дисциплины является формирование следующих умений и знаний у обучающихся:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04. ОК 08. ЛР 1 ЛР 4 ЛР 9 ЛР 19	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности; – бег на короткие, средние, длинные дистанции; – выполнять верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; – выполнять различные способы передвижения на лыжах; – проводить работу по формированию здорового образа жизни	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения; – техника двигательных действий в легкой атлетике; – техника базовых элементов волейбола и баскетбола; – техника передвижения на лыжах различными ходами

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	
	очно	Очно-заочно
Объем рабочей программы учебной дисциплины (всего)	110	110
в т. ч.:		
лекции	2	8
практические занятия	108	72
Самостоятельная работа		30
Промежуточная аттестация: 1, 2, 3 семестр – зачёт; 4 семестр – зачёт с оценкой		

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

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	4
1 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		20	
Тема 1.1 История развития легкой атлетики	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	1. Возникновение легкой атлетики. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Связь видов легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. 2. Развитие легкоатлетического спорта в России. Развитие легкой атлетики после ВОВ. Участие советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх. 3. Современное состояние легкой атлетики в мире, России. 4. Правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях. 5. Формирование биоэтического мировоззрения, этических и деонтологических принципов профессиональной деятельности у обучающихся. 6. Техника безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.	2	
Тема 1.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Обучение технике выполнения общеразвивающих упражнений.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 1. Контрольные тесты по общей физической подготовке 1. Бег 100 м (сек.). 2. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.). 3. Сгибание-разгибание рук из упора лежа (кол-во раз). 4. Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см). 5. 6-минутный бег (мин.). 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту). 7. Сгибание-разгибание рук на низкой перекладине (дев.), на высокой перекладине из виса (юн.).	2	

	8. Прыжок в длину с места (см). 9. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты и координации движений. 10. Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера с использованием гимнастических снарядов. 11. Ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.		
Тема 1.3. Прыжки в длину с места	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	1. Прыжок в длину с места и его биомеханические характеристики. 2. Главная задача прыжка, фазы прыжка: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление в прыжках. 3. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 2. Обучение прыжку в длину с места 1. Прыжковые упражнения. 2. Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину с места. 3. Оценка выполнения движений. 4. Контрольный тест.	2	
Тема 1.4. Специальные прыжковые упражнения	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Подводящие специальные прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 3. Специальные прыжковые упражнения 1. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину. 2. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой. 3. Оценка выполнения движений. 4. Контрольный тест.	2	
Тема 1.5. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	1. Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60 м). 2. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.		

	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 4. Бег на короткие дистанции 1. Специальные беговые упражнения. 2. Бег 100 метров х 4. 3. Оценка выполнения движений. 4. Контрольный тест.	2	
Тема 1.6. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	1. Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции). 2. Обучение технике прохождения поворота. 3. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса (20 - 10 м). 4. Бег при входе в поворот.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 5. Бег на средние дистанции 1. Специальные беговые упражнения. 2. Бег 600 м, 800 м. 3. Оценка выполнения движений. 4. Контрольный тест.	2	
Тема 1.7. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта; под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 6. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования 1. Установка колодок на старте. 2. Выполнение команды «На старт!». 3. Выполнение команды «Внимание!». 4. Выполнение команды «Марш!». 5. Выполнение повторного бега на отрезках 100-150 м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз. Освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400.	2	
Тема 1.8. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	1. Бег на длинные дистанции, как вид легкой атлетики. 2. Анализ техники (характеристика составных частей): старт, бег по дистанции, финиш и остановка после бега.		

	3. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. 4. Критерии оценки техники бега. 5. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега. 6. Методика совершенствования техники кроссового бега.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 7. Бег на длинные дистанции 1. Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. 2. Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями и развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции. 3. Общеразвивающие упражнения.	2	
Тема 1.9. Развитие скоростно-силовых качеств	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	1. Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). 2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 8. Развитие скоростно-силовых качеств 1. Закрепление техники отталкивания, полета и приземления в прыжках. 2. Оценка выполнения движений. 3. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты и координации движений. 4. Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов. 5. Ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.	2	
Тема 1.10. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	1. Закрепление техники бега по прямой. 2. Закрепление техники высокого, низкого старта, техники выбегания из стартовых колодок. 3. Закрепление техники стартового разгона, финиширования. 4. Анализ техники бега.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 9. Выполнение контрольных нормативов 1. Бег 100 метров. 2. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.).	2	
Раздел 2. Гимнастика		6	
Тема 2.1. Гимнастические упражнения в парах	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Группы гимнастических упражнений в парах: общеоздоровительные, спортивной направленности для повышения выносливости, прикладные (лечебные).		

	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 10. Гимнастические упражнения в парах 1. Выполнение упражнений в парах без применения спортивного инвентаря. 2. Упражнения в парах с различным спортивным инвентарем (гимнастическая палка, набивные мячи разного веса, скакалка, упражнения на гимнастической стенке и скамейке).	2	
Тема 2.2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). 2. Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 11. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний 1. Упражнения на гимнастических ковриках. 2. Упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).	2	
Тема 2.3. Итоговое занятие	Практическое занятие № 12. Промежуточная аттестация Проведение зачёта путем сдачи контрольных нормативов.	2	ОК 04., ОК 08.
Итого за 1 семестр		26	
2 семестр			
Раздел 3. Лыжная подготовка		14	
Тема 3.1. Разучивание техники одновременного одношажного, двушажного, бесшажного ходов	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	1. Инструкция по охране труда. 2. Разучивание техники и методики обучения способам передвижения на лыжах. 3. Разучивание техники одновременного одношажного, двушажного, бесшажного ходов.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 13. Разучивание техники одновременного одношажного, двушажного, бесшажного ходов 1. Формирование техники одновременного одношажного и двушажного ходов. 2. Овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками. 3. Прохождение дистанции 1 км.	2	
Тема 3.2. Разучивание техники попеременного одношажного, двушажного ходов	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Разучивание техники попеременного одношажного, двушажного ходов.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 14. Разучивание техники попеременного одношажного, двушажного ходов 1. Формирование техники попеременного одношажного и двушажного ходов. 2. Прохождение дистанции 1 км.	2	

Тема 3.3. Разучивание техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Разучивание техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 15. Разучивание техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные 1. Формирование техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. 2. Прохождение дистанции 1 км.	2	
Тема 3.4. Разучивание техники конькового хода	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Обучение коньковому ходу.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 16. Разучивание техники конькового хода 1. Имитация работы рук и ног на месте. 2. Освоение конькового хода без махов руками (под уклон): свободное одноопорное скольжение; скольжение с отталкиванием ног. 3. Освоение одновременного двухшажного конькового хода (в небольшой подъем). 4. Освоение одновременного одношажного конькового хода. 5. Освоение попеременного конькового хода.	2	
Тема 3.5. Разучивание техники преодоления подъемов и препятствий	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Разучивание техники преодоления подъемов и препятствий.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 17. Разучивание техники преодоления подъемов и препятствий 1. Освоение техники подъёма ступающим, скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой». 2. Освоение техники преодоления препятствий. 3. Прохождение дистанции 1 км.	2	
Тема 3.6. Разучивание техники поворотов	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Разучивание техники поворотов.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 18. Разучивание техники поворотов 1. Освоение техники поворотов: «плугом», «переступание», «упором». 2. Прохождение дистанции 1 км.	2	
Тема 3.7. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Сдача контрольных нормативов.		
	В том числе практических и занятий	2	
	Практическое занятие № 19. Выполнение контрольных нормативов Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).	2	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол		10	

Тема 4.1. Техника выполнения приема мяча сверху и снизу двумя руками. Игра в парах	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	1. Спортивный инвентарь, оборудование. 2. Размер и разметка площадки. 3. Правила игры. 4. Стойка игрока. Перемещение игрока на площадке. 5. Оценка технического уровня игроков.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 20. Техника выполнения приема мяча сверху и снизу двумя руками. Игра в парах 1. Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнениях в эстафетах). 2. Отработка техники выполнения приема мяча сверху. 3. Отработка технических приемов: прием - передача мяча через сетку, прием - передача мяча снизу на месте и в движении. Варианты. 4. Игра в парах.	2	
Тема 4.2. Подача мяча по зонам. Прием мяча после подачи	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 21. Подача мяча по зонам. Прием мяча после подачи Учебно-тренировочная игра.	2	
Тема 4.3. Обучение технике нападающего удара	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Обучение технике нападающего удара.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 22. Обучение технике нападающего удара 1. Выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи. 2. Учебно-тренировочная игра.	2	
Тема 4.4. Обучение технике постановки блока	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Обучение постановки блока.		
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие № 23. Обучение технике постановки блока 1. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). 2. Учебно-тренировочная игра.	2	
Тема 4.5. Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры	Практическое занятие № 24. Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры 1. Правила судейства игры. 2. Учебная игра с последующей зачетной игрой.	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
Раздел 5. Легкая атлетика		4	
Тема 5.1. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	1. Виды эстафет. 2. Техника передачи эстафетной палочки.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 25. Эстафетный бег 1. Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. 2. Бег, передача эстафетной палочки на отрезках 10-15 метров. 3. Передача эстафетной палочки в линейной, встречной эстафете.	2	
Тема 5.2. Итоговое занятие	Практическое занятие № 26. Промежуточная аттестация Проведение зачёта путем сдачи контрольных нормативов.	2	ОК 04., ОК 08.
Итого за 2 семестр		28	
3 семестр			
Раздел 5. Легкая атлетика (продолжение)		14	
Тема 5.3. Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Виды челночного бега.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 27. Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега 1. Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. 2. Многократное пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью. 3. Челночный бег.	2	
Тема 5.4. Челночный бег 3x10 метров на время	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции.		
	В том числе практических занятий	2	

(контрольный норматив)	Практическое занятие № 28. Челночный бег 3х10 метров на время (контрольный норматив) Сдача контрольного норматива.	2	
Тема 5.5. Кроссовый бег 1000 метров на время (контрольный норматив)	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Бег, разминочные упражнения для бегуна на средние дистанции.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 29. Кроссовый бег 1000 метров на время (контрольный норматив) Сдача контрольного норматива.	2	
Тема 5.6. Кроссовый бег в среднем темпе	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Бег, разминочные упражнения для бегуна на средние дистанции.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 30. Кроссовый бег в среднем темпе 1. Кроссовый бег в среднем темпе 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). 2. Упражнения на восстановление дыхания.	2	
Тема 5.7. Кроссовый бег на время 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) (контрольный норматив)	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Бег, разминочные упражнения для бегуна на длинные дистанции.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 31. Кроссовый бег на время 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) (контрольный норматив) 1. Сдача контрольного норматива. 2. Упражнения на восстановление дыхания.	2	
Тема 5.8. Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Легкоатлетические метания.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 32. Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча 1. Техника выполнения метания теннисного мяча. 2. Разбег, скачок, финальное усилие. 3. Метание с места и с разбега.	2	
Тема 5.9. Метание малого мяча в цель (контрольный норматив)	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений с последующей сдачей норматива.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 33. Метание малого мяча в цель (контрольный норматив) Выполнить метание теннисного мяча в цель с 12 метров девушки, 18 метров юноши.	2	
Раздел 6. Атлетическая гимнастика		8	
Тема 6.1. Статические, динамические	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений.		
	В том числе практических занятий	2	

упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения стоя с отягощением	Практическое занятие № 34. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения стоя с отягощением 1. Выполнение упражнений: толчок стены руками, статическое отжимание, планка на руках, планка на предплечьях, боковая планка на предплечьях, лодочка, обратная планка. 2. Выполнение динамических упражнений. 3. Выполнение упражнений с отягощением (гантели).	2	
Тема 6.2. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц ног и ягодиц	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 35. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц ног и ягодиц 1. Выполнение классических приседаний, сумо-приседаний, плие-приседание на цыпочках. 2. Выполнение выпадов вперед, боковых выпадов. 3. Выполнение упражнений «стульчик», «пистолетик», «мостик», «ласточка».	2	
Тема 6.3. Прыжки со скакалкой за 1 минуту (контрольный норматив)	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Выполнение комплексов упражнений с последующей сдачей норматива.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 36. Прыжки со скакалкой за 1 минуту (контрольный норматив) 1. Выполнение упражнения – одиночные прыжки со скакалкой. 2. Выполнение упражнения – прыжки с чередованием ног со скакалкой. 3. Выполнение упражнения – двойные прыжки со скакалкой. 4. Выполнение упражнения – прыжки в стороны со скакалкой. 5. Выполнение упражнения – прыжки вперед-назад со скакалкой. 6. Сдача норматива.	2	
Тема 6.4. Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовой подготовки.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 37. Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки 1. Выполнение приседания с выпрыгиванием. 2. Проведение круговой тренировки на развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Раздел 7. Лыжная подготовка		6	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
Тема 7.1 Совершенствование лыжной техники	Содержание учебного материала	4	
	Прохождение различных дистанций.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 38. • Совершенствование упражнений для развития Двигательных способностей.	2	

	Практическое занятие № 39 Совершенствование упражнений для развития Двигательных способностей.	2	
Тема 7.2. Итоговое занятие	Практическое занятие № 40. Сдачи контрольных нормативов Проведение зачёта.	2	
Итого за 3 семестр		28	
4 семестр			
Раздел 7. Лыжная подготовка (продолжение)		12	
Тема 7.3. Совершенствование лыжной техники	Содержание учебного материала	10	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Прохождение различных дистанций.		
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 41 Совершенствование упражнений для развития Двигательных способностей.	2	
	Практическое занятие № 42. Совершенствование упражнений для развития Двигательных способностей.	2	
	Практическое занятие № 43. Совершенствование упражнений для развития Двигательных способностей.	2	
	Практическое занятие № 44. Совершенствование упражнений для развития Двигательных способностей.	2	
	Практическое занятие № 45. Совершенствование упражнений для развития Двигательных способностей.	2	
Тема 7.4. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Сдача контрольных нормативов.		
	В том числе практических и занятий	2	
	Практическое занятие № 46. Выполнение контрольных нормативов Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).	2	
Раздел 8. Спортивные игры. Баскетбол		16	
Тема 8.1. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	1. Спортивный инвентарь, оборудование.		
	2. Размер и разметка площадки.		
	3. Правила игры.		
	4. Спортивный инвентарь, оборудование.		
	5. Размер и разметка площадки.		
	6. Правила игры.		
	7. Стойка игрока. Перемещение игрока на площадке.		
	8. Оценка технического уровня игроков.		
	В том числе практических и занятий	2	

	Практическое занятие № 47. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча 1. Тактика нападения. 2. Варианты нападения. 3. Быстрый прорыв. 4. Тактика атаки на кольцо. 5. Взаимодействие игроков.	2	
	6. Техника ведения мяча.		
Тема 8.2. Владение мячом. Ведение мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Формирование техники владения мячом.		
	В том числе практических и занятий	2	
	Практическое занятие № 48. Владение мячом. Ведение мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно (контрольный норматив) 1. Владение мячом. 2. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. 3. Выполнение контрольного норматива.	2	
Тема 8.3. Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий (контрольный норматив)	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Совершенствование техники владения мячом.		
	В том числе практических и занятий	2	
	Практическое занятие № 49. Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий (контрольный норматив) 1. Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий (в качестве препятствий используются стулья, обручи). 2. Тренировка ведения мяча на время. 3. Выполнение контрольного норматива.	2	
Тема 8.4. Броски с места и в движении. Штрафной бросок	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Совершенствование броска.		
	В том числе практических и занятий	2	
	Практическое занятие № 50. Броски с места и в движении. Штрафной бросок 1. Выполнение броска с места и в движении. 2. Выполнение броска с 2-х очковой зоны, с 3-х очковой, с указанных точек. 3. Выполнение штрафного броска.	2	
Тема 8.5. Броски в движении. Двойной шаг - бросок с левой,	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
	Совершенствование техники владения мячом и броска в движении.		
	В том числе практических и занятий	2	

правой стороны (контрольный норматив)	Практическое занятие № 51. Броски в движении. Двойной шаг - бросок с левой, правой стороны (контрольный норматив) 1. Броски в движении. 2. Двойной шаг - бросок с левой, правой стороны. 3. Выполнение контрольного норматива.	2	
Тема 8.6.	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4.
Выбор тактики игры	Овладение тактикой игры.		
	В том числе практических и занятий	2	ЛР 9., ЛР 19
	Практическое занятие № 52. Выбор тактики игры 1. Отработка взаимодействия игроков. 2. Обманные движения. 3. Игра под кольцом. 4. Съем мяча. 5. Финт на проходе – бросок мяча в корзину. 6. Заслоны игрока.	2	
Тема 8.7.	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
Зачетная	Совершенствование игровой техники.		
двухсторонняя игра.	В том числе практических и занятий	2	
Судейство игры	Практическое занятие № 53. Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры 1. Правила судейства игры. 2. Учебная игра с последующей зачетной игрой.	2	
Тема 8.8.	Практическое занятие № 54. Промежуточная аттестация	2	ОК 04., ОК 08. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19
Итоговое занятие	Проведение зачёта с оценкой путем сдачи нормативов.		
Итого за 4 семестр		28	
ИТОГО		110	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий. Все объекты, которые используются при проведении занятий, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастические коврики, скакалки, ракетки для бадминтона и воланчики, гимнастические скамейки.

3.2. Информационное обеспечение реализации рабочей программы дисциплины

Для реализации программы библиотечный фонд Университета имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе, рекомендованные СПО для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные электронные издания

1. Ачкасов, Е. Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушков. - Электрон. текстовые дан. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - on-line. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436592.html>

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-6622-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970466223.html>

3. Котешева, И. А. Гимнастика для женщин [Электронный ресурс] / И. А. Котешева. - Электрон. текстовые дан. - Москва : ВЛАДОС, 2015. - on-line. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002249.html>

4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 60 с. - ISBN 978-5-8114-7201-7. - Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

4.2.2. Дополнительные источники

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 656 с. <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970442579.html>

2. Спортивная медицина : национальное руководство с приложением на компакт-диске / под ред. С. П. Миронова, Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 1184 с. <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970424605.html>

3. Учебное пособие по дисциплине Физическая культура (теоретический раздел) : учебное пособие / составитель Н. М. Малаев. - Брянск : Брянский ГАУ, 2017. - 91 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/133024> (дата обращения: 02.05.2023). Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. - Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. - 115 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183498> (дата обращения: 02.05.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

4.2.3. Перечень лицензионного программного обеспечения

№ п/п	Программное обеспечение
1.	Kaspersky Security для виртуальных сред, Server Russian Edition
2.	MS Exchange Server Standard CAL - Device CAL, Версия 2013
3.	MS Exchange Server Standard, Версия 2013
4.	MS Office Professional Plus, Версия 2010
5.	MS Office Professional Plus, Версия 2013
6.	MS Office Standard, Версия 2013
7.	MS SQL Server Standard Core, Версия 2016
8.	MS Windows Professional, Версия 10
9.	MS Windows Professional, Версия 7
10.	MS Windows Professional, Версия 8
11.	MS Windows Professional, Версия XP
12.	MS Windows Remote Desktop Services - Device CAL, Версия 2012
13.	MS Windows Server - Device CAL, Версия 2012
14.	MS Windows Server Standard - Device CAL, Версия 2013 R2
15.	MS Windows Server Standard, Версия 2012
16.	System Center Configuration Manager Client ML, Версия 16.06
17.	Программа для ЭВМ Statistica Ultimate Academic 13 сетевая на 5 пользователей
18.	Вебинарная площадка Pruffme
19.	Система «Гарант»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** осуществляется преподавателем в соответствии с Положением о порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России на лекциях и практических занятиях.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни;	– определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – ведёт здоровый образ жизни; – определяет зоны риска физического здоровья для специальности;	Текущий контроль: – устный опрос. Экспертное наблюдение за выполнением упражнений в процессе практических занятий, за умением взаимодействовать в команде

– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения; – техника двигательных действий в легкой атлетике; – техника базовых элементов волейбола и баскетбола; – техника передвижения на лыжах различными ходами	– проводит индивидуальные занятия с физическими упражнениями различной направленности; – понимает технику двигательных действий в легкой атлетике; – понимает технику базовых элементов волейбола и баскетбола; – понимает технику передвижения на лыжах различными ходами	
Умения:		
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности; – бег на короткие, средние, длинные дистанции; – выполнять верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; – выполнять различные способы передвижения на лыжах; – проводить работу по формированию здорового образа жизни	– использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности; – выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; – демонстрирует приверженность к здоровому образу жизни	Текущий контроль: – выполнение контрольных нормативов в зависимости от группы здоровья с условием прироста уровня развития выносливости и силовых способностей к исходным показателям. Экспертное наблюдение за выполнением упражнений в процессе практических занятий, за умением взаимодействовать в команде
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	– демонстрирует умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывает позиции других участников деятельности, эффективно разрешает конфликты; – демонстрирует умение организовывать и мотивировать коллектив для совместной деятельности; – владеет языковыми средствами - умеет ясно, логично и точно	Экспертное наблюдение и оценка при выполнении групповых заданий на практических занятиях

	излагать свою точку зрения, использует адекватные языковые средства	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	– принимает и реализует ценности здорового и безопасного образа жизни; – демонстрирует потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – демонстрирует искренний отказ в отношении курения и других вредных привычек	Экспертное наблюдение и оценка в процессе освоения дисциплины, отказ от вредных привычек
ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 19	Формируются в соответствии с рабочей программой воспитания и календарным планом воспитательной работы	Экспертное наблюдение и оценка при выполнении групповых заданий на практических занятиях, участие в общественных спортивных и оздоровительных мероприятиях
		Итоговый контроль проводится в рамках промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой в 4 семестре на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений и выполнение нормативов

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

4.1. Оценочные материалы для текущего контроля

<i>5.1.1. Тестовые задания</i>				
№ п/п	Задание	Ключи правильных ответов	Формируемые компетенции	Критерии оценивания
1. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ С ОДНИМ ПРАВИЛЬНЫМ ОТВЕТОМ, В ТОМ ЧИСЛЕ С ОБОСНОВАНИЕМ ВЫБОРА ОТВЕТА				
1.	Основные средства физической культуры и спорта для развития человека: а) физические упражнения и естественные силы природы б) тренажерные залы в) фитнес-занятия г) спортивные снаряды	а	ОК 04. ОК 08.	Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
2.	Комплекс факторов, влияющих на здоровье человека: а) вредные привычки, двигательная активность, питание б) образ жизни, генетика, внешняя среда, здравоохранение в) режим дня, сон, питание, личная гигиена г) среда обитания, наследственность, образованность	б		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
3.	Здоровый образ жизни – это: а) комплекс здоровьесберегающих мероприятий б) комплекс биологических и социальных норм поведения, которым следует человек в) типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные и резервные возможности организма г) комплекс мер по профилактике вредных привычек, оптимальная двигательная активность, личная гигиена, нормальный сон, правильное питание и т. д.	в		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
4.	Игра с мячом, на площадке размером 50х20 м. с травяным покрытием, с натянутой веревкой посередине поля на высоте 2м. Команда состоит из 5- ти человек, задача которых – перевести мяч на сторону противника ударом кулака или предплечья – это: а) волейбол б) кортенбол в) фаустбол г) сервезбол	в		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов

	д) прелльбаль			
5.	Игра с мячом, на площадке размером 15х7,5 м., с натянутой веревкой посередине поля на высоте 40см. Команда состоит из 4-х человек, двое играют впереди, двое сзади, мяч надо ударять только кулаком называется: а) волейбол б) кортенбол в) фаустбол г) сервезбол д) прелльбаль	д		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
6.	Сколько игроков играют в пляжный волейбол: а) два б) три в) четыре г) пять	а		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
7.	Разминка проводится: а) в вводной части учебно-тренировочного занятия б) в подготовительной части учебно-тренировочного занятия в) в основной части учебно-тренировочного занятия г) в заключительной части учебно-тренировочного занятия	б		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
8.	В разминку НЕ включаются: а) упражнения на гибкость б) дыхательные упражнения в) упражнения высокой интенсивности г) упражнения на растягивание мышц	в		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
9.	Количество общеразвивающих упражнений для разминки обычно равно: а) 8-10 б) 18-20 в) 12-16 г) 6-8	а		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
10.	Продолжительность утренней гигиенической гимнастики на начальном этапе составляет: а) 10-15 мин б) 20-30 мин в) 40-50 мин г) 6-10 мин	а		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов

11.	Комплекс утренней гигиенической гимнастики на начальном этапе состоит: а) из 6-8 упражнений б) из 16-18 упражнений в) из 18-20 упражнений г) из 8-15 упражнений	г		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
12.	Утреннюю гимнастику рекомендуется начинать: а) с водных процедур б) с упражнений на потягивание и дыхательных упражнений в) с медленного бега г) с упражнений на быстроту	б		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
13.	Античные Олимпийские игры назывались праздниками мира, потому что: а) игры отличались миролюбивым характером б) в период проведения игр прекращались войны в) в олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира г) олимпийские игры имели мировую известность	б		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
14.	Зимняя Олимпиада в 2014 году проходила в: а) Германии б) США в) Финляндии г) В России	г		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
15.	Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений: а) 4 часа б) 2 часа+ в) 1 час г) 10 минут	б		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
2. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ С МНОЖЕСТВЕННЫМ ПРАВИЛЬНЫМ ОТВЕТОМ, В ТОМ ЧИСЛЕ С ОБОСНОВАНИЕМ ВЫБОРА ОТВЕТА				
1.	Основными приемами игроков в нападении считаются: а) нападающий удар б) блокирование в) падение г) передача мяча д) подача мяча е) прием мяча ж) перемещения	а, г, д, ж	ОК 04. ОК 08.	Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов

2.	Основными приемами игроков в защите считаются: а) нападающий удар б) блокирование в) падение г) передача мяча д) подача мяча е) прием мяча	б, г, е		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
3.	Компонентами здорового образа жизни являются: а) прием энергетических коктейлей б) походы в ночной клуб в) правильное питание и режим дня г) физические нагрузки и отказ от вредных привычек	в, г		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
4.	К бегу на короткие дистанции относятся: а) бег на 100 м б) бег на 200 м в) бег на 400 м г) бег на 800 м	а, б, в.		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
5.	В комплексы утренней гигиенической гимнастики не рекомендуется включать: а) статические упражнения б) упражнения на гибкость в) упражнения на выносливость г) упражнения со значительными отягощениями	а, в, г		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
6.	Цель утренней гигиенической гимнастики: а) активизация функционального состояния организма к предстоящей деятельности б) повышения уровня физической подготовленности в) снижение массы тела г) предупреждение утомления, поддержание высокой работоспособности	а, б		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
7.	Целью разминки является: а) снижение функциональной активности организма б) обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности в) обеспечение специальной готовности к предстоящей деятельности г) решение наиболее значимых оздоровительных задач	б, в		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
8.	Циклический вид спорта:	а, д		Верный ответ – 1 балл.

	а) лыжные гонки б) гандбол в) волейбол г) фигурное катание д) плавание			Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
3. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ НА УСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ				
1.	3. Расположите в порядке возрастания размеры спортивных площадок: 1) баскетбол 2) гандбол 3) волейбол 4) мини-футбол 5) бадминтон	4, 2, 1, 3, 5	ОК 04. ОК 08.	Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
2.	Указать последовательность выполнения общеразвивающих упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики: а) для мышц туловища б) для всего тела в) для мышц шеи, рук, плечевого пояса г) для мышц	1в, 2а, 3г, 4б		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
3.	Установите правильную последовательность выполнения упражнений для формирования правильной осанки: а) упражнения на развитие гибкости б) на развитие мышц брюшного пресса в) на формирование поз тела и походки г) на развитие мышечно-суставной чувствительности	1в, 2г, 3а, 4б		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
4.	Расставьте по порядку применения пять разделов содержания спортивной тренировки: а) тактическая подготовка б) теоретическая в) физическая г) техническая д) психологическая	1б, 2в, 3г, 4а, 5д		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
5.	В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части (после разминки) самостоятельного занятия: а) дыхательные упражнения б) легкий продолжительный бег	1д, 2г, 3в, 4б, 5е, 6а		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов

	в) прыжковые упражнения с отягощением и без г) дыхательные упражнения в интервалах отдыха д) повторный бег на короткие дистанции е) ходьба			
6.	В какой последовательности необходимо проводить обучение лыжным ходам: а) движения без лыжных палок б) на месте, без лыжных палок в) на месте, с лыжными палками г) движения в полной координации	1б, 2в, 3а, 4г		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
4. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ С ПРОПУЩЕННЫМ СЛОВОМ/ЗНАЧЕНИЕМ				
1.	_____ – уникальный метод самопознания, помогает наблюдать на основе выделенных критериев за качествами и свойствами личности.	Самонаблюдение	ОК 04. ОК 08.	Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
2.	Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это _____.	Гимнастика		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
3.	Дистанция марафонского бега равна _____км _____м.	42 км 195 м		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
4.	Игроки, владеющие мячом, называются _____.	Нападающие		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
5.	В волейбол играет команда из _____человек на площадке, размером _____. Короткие линии площадки называются _____, а длинные – _____. Высота мужской сетки составляет _____. Игра состоит из _____партий. Каждый розыгрыш мяча приносит _____ очко одной из команд. Каждая половина площадки состоит из зоны _____ и _____. Подача мяча производится из-за _____линии.	Команда 6 чел., размер площадки 18Х9 м , короткие линии площадки называются лицевыми , длинные – боковыми , высота мужской сетки 243 см , игра состоит из 3-х или 5-ти партий. Каждый розыгрыш мяча приносит _____		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов

		1 очко одной из команд, каждая половина площадки состоит из зоны нападения и защиты , подача мяча производится из-за лицевой линии.		
6.	_____ – это <i>скорость с которой спортсмен пробегает определенный отрезок дистанции</i>	Темп		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
7.	При беге на короткие дистанции подаются команды: _____, _____, _____.	«на старт», «внимание», «марш»		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
8.	Виды прыжков в лёгкой атлетике: _____; _____; _____; _____; _____.	В длину с места; в длину с разбега; в высоту с разбега; в высоту с шестом; тройной с разбега.		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
9.	В каждом виде прыжков условно существует 4-е фазы: _____, _____, _____, _____.	Разбег, толчок, полет, приземление		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
10.	_____ – это определенное чередование беговых шагов.	Ритм		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
5. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА СО СВОБОДНЫМ РАЗВЕРНУТЫМ ОТВЕТОМ				
1.	Что такое здоровый образ жизни?	Это типичные формы и способы повседневной деятельности человека, укрепляющие и совершенствующий адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций. Правильный ответ: здоровый образ жизни	ОК 04. ОК 08.	Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
2.	Виды легкоатлетических метаний.	Толкание ядра; метание диска, метание копья, метание молота.		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов

3.	Специальные упражнения важные для бегуна.	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, Правым (левым) боком приставными прыжками, скрестным шагом, семенящий бег, Многоскоки, бег с ускорением, бег в припрыжку и др.		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
4.	Опишите технику верхней прямой подачи.	Стоя лицом к сетке, ноги на ширине Плеч, левая (правая) нога на шаг вперед, подброс мяча вверх – замах правой (левой), удар над головой сверху – вперед, рука прямая, кисть напряжена.		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
5.	Виды передач мяча	а) двумя руками снизу; б) двумя руками сверху; в) одной рукой сбоку; г) одной рукой снизу		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
6.	Прикладные виды спорта.	Прикладными видами спорта считаются определенные прикладные навыки в военном деле, а также в различной хозяйственной деятельности, по которым проводятся соревнования. Среди прикладных видов спорта различают такие виды как: конный спорт, парусный спорт, спортивная рыбная ловля, парашютизм или скайдайвинг, спортивное ориентирование.		Верный ответ – 1 балл. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов

5.1.2. Вопросы для письменного/устного опроса

№ п/п	Вопрос	Краткий эталон правильного ответа
1.	Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.	Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой. Физическое совершенствование ориентированно на формирование физической культуры личности, оно включает совокупность приемов и видов деятельности, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования
2.	Опишите технику нижней прямой подачи.	Стоя лицом к сетке, удар по мячу производится сзади, левая нога на пол шага впереди, подброс левой рукой, на высоте пояса наносится удар основанием ладони вперед-вверх, рука прямая, центр тяжести во время удара переносится на левую ногу.
3.	Какие виды лёгкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин?	Бег (100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 10000м); бег с барьерами (100,400м); эстафетный бег (4X100м, 4X400м); марафонский бег; стипль-чез. Спортивная ходьба (50км); метания (диск, копье, молот, ядро);

		Прыжки (в длину, в высоту, с шестом, тройной); 10-тиборье.
4.	Из каких фаз состоит подача мяча в прыжке?	а) исх. положение; б) подброс; в) замах; г) удар.
5.	Виды подач мяча.	а) нижняя прямая; б) нижняя боковая; в) верхняя прямая; г) верхняя боковая; д) в прыжке; е) планирующая; ж) силовая
6.	Из каких фаз состоит нападающий удар.	а) разбег; б) толчок; в) удар; г) приземление
7.	Методы контроля за физической нагрузкой в процессе занятий лёгкой атлетикой.	показания пульса (ЧСС), частота дыхания, показания АД, обильное потоотделение, изменение цвета лица, тремор конечностей, снижение работоспособности.
8.	Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.	Нарушение техники безопасности на различных видах, неадекватность физических нагрузок, недостаточная физ. подготовленность, плохие погодные условия, отсутствие разминки, несоблюдение возрастных, половых и физиологических особенностей организма, несоответствующая спортивная экипировка, пренебрежение ЗОЖ (нарушение режима сна, питания, личной гигиены, употребление алкоголя, плохое самочувствие) и др.
9.	Какие виды лёгкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у женщин?	1. Бег (100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000м); бег с барьерами (100,400м); эстафетный бег (4X100м, 4X400м); марафонский бег; стипль-чез. Спортивная ходьба (20км); метания (диск, копье, молот, ядро); Прыжки (в длину, в высоту, с шестом, тройной); 7-миборье.
10.	Как физические упражнения влияют на организм человека?	Физические упражнения представляют собой целенаправленные и сознательные действия, что обуславливает их связь с рядом психических процессов, с представлением о движениях, мыслительной работой, переживаниями, служит развитию интересов и чувств, воли и характера и, как следствие, ведёт к тому, что физические упражнения являются одним из средств духовного развития человека. Физические упражнения можно рассматривать как один из показателей единства физической и психической деятельности человека, поскольку они влияют не только на организм, но и на личность занимающихся. Так как физические упражнения возникли на основе трудовых действий, они имеют общие с трудовой деятельностью биомеханические, физиологические и биохимические механизмы. Однако это не может

		служить основой для отождествления физических упражнений и труда: между ними имеется принципиальное различие. Воздействие физического труда на человека в процессе производства представляет собой сопутствующий фактор. При этом совершаемая в процессе работы двигательная деятельность, зачастую, сопровождается немалым нервным, психическим и волевым напряжением. В отличие от трудовой деятельности действие физических упражнений направлено на природу самого человека и определяется закономерностями процесса физического совершенствования. С помощью физических упражнений осуществляется направленное воздействие на человека с целью развития его физических и духовных качеств. Физические упражнения можно определить, как двигательную деятельность, осуществляемую по законам физического совершенствования человека.
5.1.3. Практические задания		
№ п/п	Задание	Краткий эталон правильного ответа
1.	Прочитав текст, укажите ошибку игрока: Игрок, атакуя кольцо, после ведения сделал больше 2-х шагов с мячом в руках _____.	Пробежка.
2.	Прочитав текст, укажите ошибку игрока: Игрок, атакуя кольцо, после ведения сделал больше 2-х шагов с мячом в руках - _____.	Двойное ведение.
3.	Составить комплекс упражнений для развития физического качества – сила.	1. Из седа сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение - 2 x 10 раз. 2. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки, - 10-15 раз. 3. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени - 2 x 10 раз. 4. Лежа на животе, руки за голову, поднимание и опускание туловища, прогибая спину - 2 x 10 раз. 5. Из основной стойки приседать с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отводя руки назад - 2 x 10 раз. 6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед. Интервал для отдыха 50 с - 2 x 50. 7. Приседание на двух ногах - 15 раз. 8. В упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище выпрямленное 3x10 перемещений. 9. В упоре лежа (руки шире плеч) сгибание и разгибание рук 3 x 10 раз. 10. Стоя боком к стенке, сгибание и выпрямление опорной руки 3x10 раз на каждую руку

4.	Составить комплекс утренней гимнастики.	1. И.п.: стоя, руки в стороны. Наклон назад и два пружинящих движения в наклоне. Затем расслабленный наклон вперед (голова и туловище тяжело склоняются к полу) и рывком отвести руки назад. 2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки подняты вверх. Наклон вперед и четыре пружинящих движения в наклоне. Затем глубокий наклон вперед, расслабленные руки вперед-скрестно. 3. И.п.: стоя, ноги врозь, руки на голове. Наклон вправо, пружинящее движение в наклоне, выпрямиться. То же влево. 4. И.п.: лежа на спине. Напрягая мышцы живота, прижать поясницу к полу и медленно согнуть ноги перед собой (втянуть живот, напрячь ягодичные мышцы). Медленно вернуться в и.п. 5. И.п.: то же. Поднять прямые ноги (таз не отрывать от пола) и медленно опустить. 6. И.п.: лежа на спине, руки на затылке. Согнуть ноги и попеременно класть их вправо и влево на пол, сначала медленно, затем быстрее. 7. И.п.: лежа на животе, лоб положить на кисти согнутых и сцепленных рук. Поочередно отводить назад правую и левую ногу (голову с пола не поднимать). 8. И.п.: то же. Медленно поднимать голову (кисти прижаты ко лбу) и верхнюю часть туловища. Задержаться в этом положении и вернуться в и.п. 9. И.п.: стоя на колене, правая нога отведена в сторону (колени вверх, пятка внутрь). Расслабленно поднять руки и сцепить кисти (ладони вверх). Наклон вправо и пружинящее движение в наклоне. Вернуться в и.п. То же в другую сторону. 10. И.п.: стоя. Ходьба с плавным переходом на бег на месте или с продвижением вперед.
5.	Составить комплекс упражнений для развития физических качеств с применением метода круговой тренировки.	1-я станция. Рывок каждой рукой (30 – 40 % максимума). 2-я станция. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз). 3-я станция. Подъем двух гирь на грудь (5 – 10 раз). 4-я станция. Жим двух гирь от уровня головы (5 – 10 раз). 5-я станция. Лазание по канату с помощью ног (3 раза). 6-я станция. Отжимание в упоре с отягощением (6 – 8 раз). 7-я станция. Подъем переворотом на перекладине (3 – 5 раз).

4.2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

<i>5.2.1. Типовые вопросы/задания для подготовки к промежуточной аттестации</i>		
№ п/п	Вопрос/Задание	Краткий эталон правильного ответа
1.	Понятие о физических качествах и двигательных способностях человека.	Физические качества человека – функциональные свойства организма, характеризующие одаренность человека. Основные качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.
2.	Средства физического воспитания.	Средствам физического воспитания относятся упражнения, гигиенические факторы и оздоровительные силы природы.

		Физические упражнения – это двигательные действия, целенаправленно воздействующие на человека: циклические (быстрая ходьба, бег, плавание, гребля, езда на велосипеде), все виды гимнастики, легкой атлетики, единоборства, спортивные и подвижные игры, тяжелая атлетика, аэробика, шейпинг и др. Гигиенические факторы – это совокупность факторов, влияющих на работоспособность и здоровье человека. К ним относятся: режим труда и отдыха, рациональное питание, личная гигиена, должное состояние мест спортивных занятий. Оздоровительные силы природы: солнце, воздух, вода, климат (горный, морской), спец. процедуры (закаливание).
3.	Средства для развития силовых способностей человека.	Для развития силы используют три вида упражнений: упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением собственного веса, изометрические (статические) упражнения.
4.	Контрольные упражнения для оценки силы.	Сила рук (отжимания от пола, подтягивания на перекладине); сила мышц брюшного пресса (верхний пресс – поднятие туловища, поднятие ног); сила ног (приседания на одной ноге – «пистолеты»).
5.	Быстрота (определение), проявление быстроты.	Быстрота – способность человека совершать двигательные действия за минимальный отрезок времени. Выделяют три основных формы проявления быстроты: латентная (скорость двигательной реакции), скорость одиночного движения, частота движений (ритм).
6.	Методы воспитания быстроты.	Повторный (интервальный) – упр. с определенной частотой, переменный – чередование движений с высокой и низкой интенсивностью, соревновательный – самый эффективный.
7.	Контрольные упражнения для оценки быстроты.	Для проверки и оценки быстроты в основном применяются упр. в беге на короткие дистанции (30,60,100м), тесты: прыжки на скакалке (кол. раз в мин.), шесть смешанных упоров.
8.	Методы воспитания выносливости.	Равномерный – продолжительная работа малой интенсивности (определяется по пульсу 130-170 уд./мин. Интервальный – повторное выполнение упр. Небольшой продолжительности со строго определенными интервалами отдыха. Для воспитания аэробной выносливости используют повторный, переменный и интервальный методы. Особняком стоит контрольный метод (соревновательный) – это однократное или многократное выполнение упр.- тестов для оценки выносливости.
9.	Гибкость (определение). Средства развития гибкости.	Гибкость – это подвижность в суставах, способность выполнять движения с большой амплитудой. Средства развития гибкости: упражнения на растягивание (пассивные и активные).
10.	Понятие о ловкости и координационных способностях человека, методы развития ловкости.	Ловкость – способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость (координация движений) зависит от уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Она индивидуальна и неповторима Методы развития ловкости: повторный, непрерывный, равномерный, переменный и контрастный.
11.	Методы физического воспитания.	Методы физического воспитания – способы применения средств физического воспитания, конкретной тренировкой для решения задач в подготовке спортсмена к состязательной деятельности. В зависимости от задач учебно-тренировочного процесса методы и средства делятся на группы: всестороннего развития, обучения технике и совершенствования в ней, нравственного воспитания,

		психологической подготовки (воспитание волевых качеств), теоретической подготовки. Методы бывают: равномерными, переменными, повторными, контрольными, соревновательными, отягощенными, «до отказа», игровыми, круговыми.
12.	Понятие силы и силовых способностей. Абсолютная сила, относительная сила, взрывная сила.	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Сила измеряется динамометром. Абсолютная сила – суммарная сила всех мышечных групп в данном движении; относительная сила – величина абсолютной силы, приходящаяся на 1кг веса тела спортсмена; взрывная сила – способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время.
13.	Методы развития силовых способностей: максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрический (статический).	Метод максимальных усилий – упр. выполняются с предельными и около предельными отягощениями (80-90% от максимума); повторных усилий – упр. выполняются сериями (4-12 повторений), отягощения 30-70% от рекордного; динамических усилий – скоростно-силовые упражнения, изометрический (статический) – кратковременное напряжение мышц без изменения их длины.
14.	Понятие простой и сложной двигательной реакции.	Простая двигательная реакция – это ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал, например, старт по выстрелу. Сложная двигательная реакция предполагает выбор и выполнение одного из нескольких возможных действий в ответ на неоднозначный или внезапно изменяющийся сигнал, как в спортивных играх или единоборствах.
15.	Выносливость, ее виды.	Выносливость – способность человека длительно производить работу заданной интенсивности, способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую (аэробную) – способность продолжительно выполнять работу умеренной интенсивности и специальную (анаэробную) – способность противостоять утомлению в определенном виде деятельности (бегуна, прыгуна, пловца).
16.	Средства воспитания выносливости.	Любые циклические виды физ. упражнений: быстрая ходьба, бег, плавание, гребля, езда на велосипеде. Частота пульса после нагрузки -130-160 уд./мин, в период отдыха –110-120 уд./мин. Упражнения для развития выносливости характеризуются следующими компонентами: интенсивностью, продолжительностью, длиной интервалов отдыха, характером отдыха (активным, пассивным), числом повторений.
17.	Контрольные упражнения для оценки выносливости.	Для контроля уровня общей выносливости используют бег 2000 м у женщин и 3000 м у мужчин, тест Купера – 12-ти мин. бег; Для контроля специальной силовой выносливости: отжимания (дев.), подтягивания (юн.), поднятие туловища (верхний пресс), приседания на одной ноге («пистолеты»); для контроля скоростной выносливости – прыжки на скакалке (кол. раз в мин.)
18.	Гибкость, ее виды: активная, пассивная, динамическая, статическая.	Гибкость – это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой, она зависит: от строения суставов, от эластичности мышц и связок, от механизмов нервной регуляции тонуса мышц. Активная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий; пассивная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой под воздействием внешних сил (партнера, отягощения); динамическая гибкость – это растяжение мышц в движениях (махи); статическая гибкость (смешанная)

		– это растягивание определенных групп мышц, включая комплекс поз («стретчинг»), удержание и дожатие с помощью партнера.
19.	Методы развития гибкости, контрольные упражнения для оценки гибкости.	Основным методом развития гибкости является повторный, т.к. мышцы малорастяжимы и разовое выполнение упражнений не эффективно. Контрольные тесты по определению гибкости: наклон туловища вперед из положения стоя, «тест – шпагат» - подвижность тазобедренных суставов.
20.	Средства развития ловкости и координационных способностей.	Средствами развития ловкости могут быть любые физические упражнения на равновесие, прыжки в длину, в высоту, подвижные и спортивные игры, единоборства, акробатика, ритмическая гимнастика, на координацию движений. Во время выполнения упражнений необходимо контролировать пульс (не более 150-160 уд./мин). Методы развития ловкости: выполнение известных упражнений в необычных сочетаниях, усложнение упражнений дополнительными движениями, смена способов выполнения упражнений. Методы контроля: метание теннисного мяча в цель, удержание равновесия (в сек.), ведение баскетбольного мяча по звуковому (зрительному) сигналу (в сек.), челночный бег (4х10м, сек.).

Нормативы для определения физической подготовленности по дисциплине

для входного контроля (ВК)	бег 100 м, поднятие туловища из положения, лежа (ж), подтягивание (м)
для текущего контроля (ТК)	посещение занятий в течение семестра, контроль за состоянием занимающихся
для промежуточной аттестации (ПА)	сдача нормативов

Характеристика направленности тестов	женщины					мужчины				
	оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
тест на скоростную подготовленность										
-бег – 100 м (сек)	16'4"	17'4"	17'8"	18'0"	18'7"	13'1"	14'1"	14'4"	14'8"	15'0"
-челночный бег 3х10 м (с)	8'2"	8'8"	9'0"	9'1"	9'2"	7'1"	7'7"	8'0"	8'2"	8'8"
тест на скоростную выносливость										
-бег 1000 м (мин. сек)	4'00"	4'20"	4'40"	5'00"	5'10"	3'30"	3'40"	3'50"	4'15"	4'30"
-бег 2000 м (мин. сек)	10'50	12'30	13'10							
-бег 3000 м (мин. сек)						12'00	13'40	14'30		

	тест на силовую подготовленность: - подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) -подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)						15	12	10	8	5	
							44	32	28	24	20	
							43	25	21	18	15	
	тест на скоростно-силовую подготовленность (прыжок в длину с места в см)	18 17	12 12	10 10								
	тест на гибкость -наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	1.95	1.80	1.70	1.65	1.60	2.40	2.25	2.10	2.05	2.00	
		+16	+11	+8	+7	+6	+13	+8	+6	+5	+4	
Дополнительные нормативы по видам спорта												
1.	Лыжные гонки: лыжи 2000 м (мин) лыжи 3000 м (мин)	11'	12'	13'	14'	15'						
2.	Волейбол – -верхняя передача над собой; -нижняя передача над собой (высота полета мяча 1,5-2 м); -подача мяча (из 10)	15 15 9	12 12 7	10 10 5	8 8 3	6 6 2	14' 15 9	15' 12 7	16' 10 5	17' 8 3	6 6 2	

3.	Баскетбол – -ведение мяча (челночный бег 10×10) в секундах; -штрафные броски (из 10) количество раз; -передача мяча (20 сек, расстояние до стены 2 м) количество раз	7 с	8 с	9 с	10 с	11 с	5 с	7 с	9 с	10 с	11 с	
		9	7	5	3	2	9	7	5	3	2	
		25	20	15	10	5	30	25	20	15	10	

Нормативы для определения физической подготовленности по дисциплине (спец. отделение "А")

Характеристика направленности тестов	женщины			мужчины		
	оценка в баллах					
	отлично	хорошо	удовлетвори тельно.	отлично	хорошо	удовлетво рительно
	3	2	1	3	2	1
тест на быстроту и координацию быстрая ходьба на 60 м (сек)	18-20	19,5-22	22,5-24	15-16	17-18	8,5-19
тест на силовую подготовленность -поднимание и опускание туловища из положения лежа (ноги закреплены, руки (количество раз)	40	30	20			
отжимание из упора лежа (количество раз)				30 и более	25	20
тест на общую выносливость (тест Купера) 12-ти минутный бег (м)	2000 и больше	1800	1500	2500	2300	2000
тест на скоростно-силовую (прыжок в длину с места в см)		170и выше	160-169		220 и выше	210-219

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура проводится при реализации адаптированной образовательной программы – ППССЗ по специальности 33.02.01 Фармация в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения СПО условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

5.1. Оборудование кабинета для обучающихся с различными видами ограничения здоровья

Оснащение кабинета должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты должны быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

–кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха, должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой;

–для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. Использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ не визуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах;

–для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемые партами с источником питания.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется переводчик русского жестового языка (сурдопереводчик, тифлосурдопереводчик), а также педагогический работник в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии.

5.2. Информационное и методическое обеспечение обучающихся

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п. 3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

1) для лиц с нарушениями зрения (не менее двух видов):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

2) для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

4) для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутистического спектра, нарушение психического развития):

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

5.3. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Указанные в п.4 программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания у обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза относительно времени, установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

6. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
в рабочей программе дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура

Дата внесения дополнений/изменений	Страница, пункт	Содержание (новая редакция)	Должность, подпись лица, внесшего запись
24.04.2025	стр. 20 / п. 3.2.4	Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения	Ст. методист Галямова Г.С.
24.04.2025	стр. 23/ раздел 5	Включён раздел Оценочные материалы по дисциплине	Ст. методист Галямова Г.С.