	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		Лист 1

**УТВЕРЖДЕНО**  
 Ученым советом  
 Института сервисных технологий  
 Протокол №5 от 27 января 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы среднего  
 профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего  
 звена

по специальности: *43.02.16 Туризм и гостеприимство*

Квалификация: *специалист по туризму и гостеприимству*


*начала подготовки 2023г:*

**Разработчики:**

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>	<i>Кудрова Е.Г.</i>


**Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ППСЗ:**

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>	<i>Бух М.С.</i>

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ <b>«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ          ТУРИЗМА И СЕРВИСА»</b>	<b>СМК          РГУТИС</b>
		<i>Лист 2</i>

## *СОДЕРЖАНИЕ*

- 1      Общая характеристика рабочей программы дисциплины**
  
- 2      Структура и содержание учебной дисциплины**
  
- 3      Методические указания по проведению практических  
занятий/лабораторных работ/семинаров, занятий в форме практической  
подготовки (при наличии), и самостоятельной работе**
  
- 4      Фонд оценочных средств дисциплины**
  
- 5      Условия реализации программы дисциплины**
  
- 6      Информационное обеспечение реализации программы**

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		Лист 3

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

(наименование дисциплины)

### 1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:


Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код <sup>1</sup> ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы

<sup>1</sup> Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины; также приводятся коды личностных результатов реализации программы воспитания и с учетом особенностей профессии/специальности в соответствии с Приложением 3 ПООП.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		Лист 4

профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
---	---


Личностные результаты:

<i>Код</i>	<i>Наименование общих компетенций</i>
<i>ЛР</i>	<i>Определяются в соответствии с программой воспитания</i>
ЛР7	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 13	Демонстрирующий профессиональные навыки в сфере туризма и гостеприимства
ЛР 14	Демонстрирующий профессиональные навыки сферы туризма и гостеприимства с учетом специфики субъекта Российской Федерации

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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


Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
<i>в т.ч. в форме практической подготовки (если предусмотрено)</i>	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		Лист 5

лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	168
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа <sup>2</sup>	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	
3,4,5 семестр - зачет	-
6-й семестр – дифференциального зачета	-

*Во всех ячейках со звездочкой (\*) следует указать объем часов.*

<sup>2</sup>Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.


	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ <b>«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ          ТУРИЗМА И СЕРВИСА»</b>	СМК РГУТИС
		Лист 6

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».


*наименование*

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Коды компетенций и личностных результатов<sup>3</sup>, формированию которых способствует элемент программы</i>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Тема 1. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 8, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14
	1. 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. Инструктаж по ОТ на занятиях физической культурой	2	
	2. Выполнения комплекса дыхательных упражнений.	2	
	3. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	4	
	4. Выполнение комплексов утренней гимнастики	4	
	5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	4	
	6. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия	2	
	7. Выполнение комплексов упражнения на координацию движения.	2	

<sup>3</sup>В соответствии с Приложением 3 ПООП.


	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		Лист 7

	8. Выполнение комплекса циклических, ациклических и смешанных упражнений	2	
	9. Выполнение комплексов упражнений для глаз	2	
	10. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах.	2	
	11. ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу, в парах, в разомкнутом строю	4	
	12. ОРУ с предметами: мячами, палками, гантелями, обручами, скакалками, резиной др.	2	
	13. ОРУ в сопротивлении и само сопротивлении	2	
	14. Выполнение комплексов упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа	2	
	15. Выполнение комплексов упражнений на снарядах	2	
	16. Выполнение комплексов упражнений на восстановление	2	
	<i>Промежуточная аттестация (зачет)</i>	-	
	<i>За 3 – й семестр</i>	<b>42</b>	
<i>Тема 2. Общая физическая подготовка</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.	2	
	2. Выполнение комплексов упражнений по построению, перестроению.	4	
	3. Выполнение комплексов упражнений по различным видам ходьбы,	4	


	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		Лист 8

	беговым и прыжковым.		
	4. Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	4	
	5. Выполнение комплексов упражнений по развитию гибкости.	4	
	6. Выполнение комплексов упражнений по развитию всех групп мышц.	4	
	7. Подвижные игры различной интенсивности.	6	
<b>Тема 3. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Инструктаж по технике выполнения бега на короткие, средние и длинные дистанции. Инструктаж по технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину	1	
	2. Выполнение комплексов упражнений по совершенствованию техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Бег 100 м	4	
	3. Выполнение комплексов упражнений по совершенствованию техники бега на средние и длинные дистанции	4	
	4. Выполнение комплексов упражнений по совершенствованию техники бега на длинные дистанции. Равномерный бег	4	
	5. Выполнение комплексов упражнений на развитие выносливости. Бег 500 и 1000 м	4	
	6. Выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений. Развитие выносливости	4	
	7. Выполнение комплексов упражнений по метанию	2	




	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		Лист 9

	8. Выполнение комплексов упражнений на развитие выносливости. Бег 2000/3000 м	4	
	9. Выполнение комплексов упражнений для прыжков на месте и с разбега в длину	2	
	<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	-	
	<b>За 4 – й семестр</b>	<b>57</b>	
<b>Тема 4. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.	1	
	2. Выполнение комплексов упражнений по ведению мяча на месте и в движении. Передачи мяча	4	
	3. Выполнение комплексов упражнений по передаче и броску мяча. Стойка и перемещения баскетболиста.	4	
	4. Выполнение комплексов упражнений по передаче мяча в парах и тройках, броски мяча. УТИ (стритбол)	4	
	5. Выполнение комплексов упражнений по передаче мяча в парах и тройках, броски мяча. Штрафной бросок.	2	
	6. Выполнение комплексов упражнений по передаче по совершенствованию ловли и передач мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения.	2	
	7. Выполнение комплексов упражнений по броскам мяча по кольцу с места и в движении.	2	
	8. Выполнение комплексов упражнений по ловли «высокого мяча»	2	
	9. Выполнение комплексов упражнений по ловли мяча с отскоком от пола	2	
	10. . Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в баскетбол.	1	

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		Лист 10


<b>Тема 5. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	1	
	2. Выполнение комплексов упражнений по технике приема и передачи мяча	2	
	3. Выполнение комплексов упражнений по технике верхней прямой подачи	2	
	4. Выполнение комплексов упражнений по технике подачи мяча по зонам	2	
	5. Выполнение комплексов упражнений по групповым и командным действиям игроков	2	
	6. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в волейбол.	2	
	<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	-	
	<b>За 5–й семестр</b>	<b>39</b>	
<b>Тема 6. Атлетическая гимнастик</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по атлетической гимнастике	1	
	2. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на полу	4	
	3. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с гантелями	2	
	4. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений со скакалкой	2	
	5. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на матах, на гимнастической лавочкой.	2	
	6. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на месте в	2	

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		Лист 11

	парах.		
	7. Выполнение комплексовобщеразвивающих упражнений с продвижением вперед.	2	
	8. Выполнение комплексовобщеразвивающих упражнений перекатов вперед, назад в сторону	2	
	9. Гимнастика. Техника кувырка вперед и назад.	2	
	10. Выполнение комплексовобщеразвивающих упражнений с набивными мячами	2	
	11. Выполнение комплексовобщеразвивающих упражнений на полу	2	
	12. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	2	
	13. Выполнение комплексовобщеразвивающих упражнений на развитие координации	2	
	14. Выполнениекомбинации из освоенных элементов техники	2	
	15. Спортивные игры	1	
	<b>Промежуточная аттестация (диф.зачет)</b>	-	
	<b>За 6– й семестр</b>	<b>30</b>	

*Внутри каждого раздела указываются соответствующие темы. По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных работ и практических занятий (отдельно по каждому виду), контрольных работ, а также примерная тематика самостоятельной работы. Если предусмотрены курсовые работы (проекты) по дисциплине, описывается примерная тематика. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3 (отмечено звездочкой \*). Уровень освоения проставляется напротив дидактических единиц в столбце 4 (отмечено двумя звездочками \*\*).*

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

	<p>ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»</p>	СМК РГУТИС
		<i>Лист 12</i>

- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



### **3. Методические указания по проведению практических занятий/лабораторных работ/семинаров, занятий в форме практической подготовки (при наличии), и самостоятельной работе**

#### **3.1 Общие положения**

Методические указания предназначены для обучающихся по ОПОП СПО по специальности *43.02.16 Туризм и гостеприимство*, изучающих дисциплину «Физическая культура», и могут использоваться на занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, и для выполнения практических заданий.

#### **Цель и задачи освоения дисциплины:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **Виды занятий:**

##### **Практические занятия**

Практическая работа заключается в выполнении студентами, под руководством преподавателя, комплекса учебных заданий направленных на усвоение научно-теоретических основ учебной дисциплины (правил техники безопасности по видам спорта – легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика), правил игры по данным видам спорта; основам здорового образа жизни.

Студенты приобретут практические навыки игры в волейбол и баскетбол, техники выполнения упражнений легкой атлетики и гимнастики; уровень физической подготовленности. Обучение студентов на практических занятиях заканчивается приемом контрольных нормативов по разделам программы.

Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

На практических занятиях используется индивидуальный, фронтальный, групповой, соревновательный методы обучения.



### **3.3. Тематика и содержание практических занятий/лабораторных работ/семинаров**

#### ***Тема 1. Общеразвивающие упражнения***

1. 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.
2. Инструктаж по ОТ на занятиях физической культурой
3. Выполнения комплекса дыхательных упражнений.
4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки
5. Выполнение комплексов утренней гимнастики
6. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела
7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия
8. Выполнение комплексов упражнения на координацию движения.
9. Выполнение комплекса циклических, ациклических и смешанных упражнений
10. Выполнение комплексов упражнений для глаз
11. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах.
12. ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу, в парах, в разомкнутом строю
13. ОРУ с предметами: мячами, палками, гантелями, обручами, скакалками, резиной др.
14. ОРУ в сопротивлении и само сопротивлении
15. Выполнение комплексов упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа
16. Выполнение комплексов упражнений на снарядах
17. Выполнение комплексов упражнений на восстановление

#### ***Тема 2. Общая физическая подготовка***

1. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.
2. Выполнение комплексов упражнений по построению, перестроению.
3. Выполнение комплексов упражнений по различным видам ходьбы, беговым и прыжковым.
4. Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.
5. Выполнение комплексов упражнений по развитию гибкости.
6. Выполнение комплексов упражнений по развитию всех групп мышц.
7. Подвижные игры различной интенсивности.



### **Тема 3. Легкая атлетика**

1. Инструктаж по технике выполнения бега на короткие, средние и длинные дистанции. Инструктаж по технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину
2. Выполнение комплексов упражнений по совершенствованию техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Бег 100 м
3. Выполнение комплексов упражнений по совершенствованию техники бега на средние и длинные дистанции
4. Выполнение комплексов упражнений по совершенствованию техники бега на длинные дистанции. Равномерный бег
5. Выполнение комплексов упражнений на развитие выносливости. Бег 500 и 1000 м
6. Выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений. Развитие выносливости
7. Выполнение комплексов упражнений по метанию
8. Выполнение комплексов упражнений на развитие выносливости. Бег 2000/3000 м
9. Выполнение комплексов упражнений для прыжков на месте и с разбега в длину

### **Тема 4. Баскетбол**

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.
2. Выполнение комплексов упражнений по ведению мяча на месте и в движении. Передачи мяча
3. Выполнение комплексов упражнений по передаче и броску мяча.
4. Стойка и перемещения баскетболиста.
5. Выполнение комплексов упражнений по передаче мяча в парах и тройках, броски мяча. УТИ (стритбол)
6. Выполнение комплексов упражнений по передаче мяча в парах и тройках, броски мяча. Штрафной бросок.
7. Выполнение комплексов упражнений по передаче по совершенствованию ловли и передач мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения.
8. Выполнение комплексов упражнений по броскам мяча по кольцу с места и в движении.
9. Выполнение комплексов упражнений по ловли «высокого мяча»
10. Выполнение комплексов упражнений по ловли мяча с отскоком от пола
11. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в баскетбол.

### **Тема 5. Волейбол.**

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.
2. Выполнение комплексов упражнений по технике приема и передачи мяча
3. Выполнение комплексов упражнений по технике верхней прямой подачи
4. Выполнение комплексов упражнений по технике подачи мяча по зонам
5. Выполнение комплексов упражнений по групповым и командным действиям игроков
6. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в волейбол.



### Тема 6. Атлетическая гимнастик

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по атлетической гимнастике
2. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на полу
3. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с гантелями
4. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений со скакалкой
5. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на матах, на гимнастической лавочкой.
6. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на месте в парах.
7. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с продвижением вперед.
8. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений перекатов вперед, назад в сторону
9. Гимнастика. Техника кувырка вперед и назад.
10. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с набивными мячами
11. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на полу
12. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.
13. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на развитие координации
14. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники
15. Спортивные игры

## 4. Фонд оценочных средств дисциплины

### 4.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Формы промежуточной аттестации по семестрам:

№ семестра	Форма контроля
3 семестр	зачёт
4 семестр	зачёт
5 семестр	зачёт
6 семестр	дифференцированный зачёт

В результате промежуточной аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также формирования компетенций:

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Формы контроля и оценивания
В результате изучения дисциплины студент должен <b>знать:</b> ✓ роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ✓ основы здорового образа жизни; ✓ условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для	Правильная последовательность выполнения действий на практических занятиях. - обоснованность выбора и применения методов и способов выполнения задач. - личная оценка эффективности и качества выполнения работ. Ведение личного дневника самоконтроля. Уровень физической подготовленности. самоанализ и коррекция результатов собственной работы; -выполнение текущего контроля	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта Защита реферата





<p>специальности; ✓ средства профилактики перенапряжения</p> <p>В результате изучения дисциплины студент должен <b>уметь:</b> ✓ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ✓ применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>и своевременная корректировка при выполнении работ в пределах компетенций; -полнота представлений последствий некачественного и несвоевременного выполнения работы - оперативность поиска необходимой информации, обеспечивающей наиболее быстрое, полное и эффективное выполнение профессиональных задач; - самостоятельность поиска информации при решении не типовых профессиональных задач. Демонстрация техники и тактики игры в спортивные игры. Судейство</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме зачета (3-5 семестр), 6 семестр в форме диф.зачета</p>
--	---	--

### Формируемые компетенции:

Код <sup>4</sup> ПК, ОК, ЛР	Умения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	<i>Для текущего контроля:</i> Выполнение практических заданий. Тестовые задания. Сдача нормативов. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений. Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. <i>Для промежуточной аттестации:</i> Зачет (3-5 семестр)
ЛР7	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой	дифференцированный зачет (6 семестр)

<sup>4</sup> Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины; также приводятся коды личностных результатов реализации программы воспитания и с учетом особенностей профессии/специальности в соответствии с Приложением 3 ПООП.



	<p>жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения.</p> <p>Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей</p>	
ЛР 9	<p>Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности.</p> <p>Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию.</p> <p>Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>	
ЛР 13	Демонстрирующий профессиональные навыки в сфере туризма и гостеприимства	
ЛР 14	Демонстрирующий профессиональные навыки сферы туризма и гостеприимства с учетом специфики субъекта Российской Федерации	



#### **4.2. Методика применения контрольно-измерительных материалов**

Контроль и оценка результатов освоения темы осуществляется преподавателем в процессе выполнения обучающимися индивидуальных заданий **в виде сдачинормативов**. Промежуточную аттестацию проводится в 3,4,5 семестре - зачет, в 6-ом семестре – дифференцированный зачет

#### **4.3. Контрольно-измерительные материалы включают:**

##### **4.3.1. Типовые задания для оценки знаний и умений текущего контроля.**

##### **Типовые задания (текущий контроль)**

##### **Задание № 1**

**1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?**

- а) 5 человек,
- б) 10 человек,
- в) 12 человек.

**2. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...**

- а) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой;
- б) Ведение мяча толчком руки;
- в) Мягкая встреча мяча с рукой;

**3. Нельзя вырывать мяч у соперника...**

- а) Захватом мяча двумя руками;
- б) Захватом мяча одной рукой;
- в) Ударом кулака;
- г) Направлением рывка снизу-вверх.

**4. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?**

- а) Допускается,;
- б) Не допускается;
- в) Допускается с согласия соперников;

**5. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...**

- а) С линии штрафного броска;
- б) Из-под щита;
- в) Из-за линии трехочковой зоны;

**6. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?**

- а) Не менее 1 м.
- б) Не менее 1,5 м.
- в) Не менее 2 м.

**7. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...**

- а) За одно очко;
- б) За два очка;
- в) За три очка;

**8. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...**

- а) Выполнить передачу мяча партнеру;
- б) Выполнить бросок мяча в кольцо;
- в) Возобновить ведение мяча;

**9. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...**

- а) В сторону кольца соперника;



- б) В свою зону защиты;
- в) Игроку в зоне штрафного броска;

**10. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя...**

- а) Отбивать мяч одной рукой;
- б) Отбивать мяч двумя руками;
- в) Ловить мяч обеими руками;

**11. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?**

- а) Три;
- б) Пять;
- в) Семь;

**12. За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками, «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает.....**

- а) штрафной бросок в кольцо;
- б) предупреждение;
- в) вбрасывание из – за боковой линии.

**13. Сколько времени продолжается игра в баскетбол?**

**14. Какие размеры имеет площадка для игры в баскетбол?**

**15. Если команда получает контроль над мячом на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена в течение \_\_\_\_\_ секунд».**

## Задание №2

**На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?**

- а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
- б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
- в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10;

**1. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?**

- а) ширина 9 м, длина 18 м;
- б) ширина 8 м, длина 20 м;
- в) ширина 16 м, длина 24 м;

**2. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:**

- 1) очко,
- 2) гол,
- 3) зона,
- 4) пенальти,
- 5) подсечка,
- 6) переход,
- 7) блок,
- 8) вне игры,
- 9) партия,
- 10) штрафной удар,

- а) 1,3, 6, 7, 9;                      б) 1, 2, 5, 7, 10;                      в) 2, 4, 5, 6, 8.

**3. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..**

- а) Двух партий;
- б) Трех партий;
- в) Пяти партий.



**4. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?**

- а) До 15 очков;
- б) До 20 очков;
- в) До 25 очков;

**5. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**

- а) Допускается;
- б) Не допускается;
- в) Допускается с согласия команды соперника;

**6. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

- а) Одно;
- б) Два;
- в) Три;

**7. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то...**

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**8. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то...**

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной

**9. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...**

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается;

**10. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**

- а) Шесть;
- б) Десять;
- в) Двенадцать;

**11. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

- а) 15:13
- б) 25:26;
- в) 27:29.

### Задание № 3

**1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...**

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

**2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...**

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;



в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;

г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

**3. 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.

**4. 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.

**5. Главной причиной нарушения осанки является...**

а) привычка к определенным позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движений во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**7. Под силой как физическим качеством понимается:**

а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

**8. 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.

**9. Выносливость человека не зависит от...**

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

**10. 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.

**11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**



- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

**12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:**

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

**13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:**

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.
- г) повышена температура тела.

**14. Для воспитания быстроты используются:**

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

**15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:**

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы:

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;
- б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3;
- в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;
- г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

**16. Отметьте, что определяет техника безопасности:**

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**17. Отметьте, что такое адаптация:**

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

**18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:**

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 - 85 ударов в минуту;
- г) 50 - 70 ударов в минуту.



**19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:**

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

**20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:**

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

**21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:**

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

**22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:**

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

**23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:**

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

**Задание № 4**

**24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:**

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

**25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:**

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

**26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:**

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

**27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:**

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

**28. Назовите основные физические качества человека:**

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

**29. Назовите элементы здорового образа жизни:**

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;





б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;

в) все перечисленное.

**30. 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.

**31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**

а) безопасность занимающихся;

б) лучшее выполнение упражнений;

в) рациональное использование инвентаря.

**32. Первая помощь при обморожении:**

а) растереть обмороженное место снегом;

б) растереть обмороженное место мягкой тканью;

в) приложить тепло к обмороженному месту.

**33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:**

а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;

б) аэробика;

в) альпинизм;

г) велосипедный спорт.

**34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:**

а) акробатика;

б) тяжелая атлетика;

в) гребля;

г) современное пятиборье.

**35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:**

а) самбо;

б) баскетбол;

в) бокс;

г) тяжелая атлетика.

**36. 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.

**37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:**

а) плавание;

б) гимнастика;

в) стрельба;

г) лыжный спорт.

**38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...**

а) развитие физических качеств;

б) поддержание высокой работоспособности;



- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

**39. 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.

**40. Правильное дыхание характеризуется:**

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

**41. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....**

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

**42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...**

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

**43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

**44. Освоение двигательного действия следует начинать с ...**

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

**45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:**

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

**46. Укажите, чем характеризуется утомление:**

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

**47. Основными показателями физического развития человека являются:**

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

**48. 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.

**49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:**

а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.

в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**50. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:**

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

Ответы:

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;
- б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7;
- в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5;
- г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

1. г	18. а	35. г
2. а	19. б	36. б
3. а	20. б	37. б
4. г	21. а	38. в
5. б	22. а	39. а
6. а	23. б	40. г
7. в	24. б	41. б
8. б	25. в	42. г
9. б	26. а	43. б
10. б	27. а	44. а
11. в	28. б	45. г
12. б	29. в	46. б
13. в	30. б	47. а
14. а	31. а	48. а
15. г	32. б	49. в
16. а	33. а	50. б
17. а	34. а	



### Шкала оценки теста

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

### Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	240	205–220	190	210	170–190	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юн.), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (дев.)	12	9–10	4	18	13–15	6

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
2. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190



3. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
2. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
3. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
4. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
6. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

#### 4.3.2 Типовые задания (промежуточный контроль)

№	Виды упражнения	Оценка, результат					
		Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м	13.8	14.6	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500м	1.30	1.40	1.50	2,1	2.2	2.5
3	Бег 1000м	3.30	3.50	4.20	4.00	4.20	4.40



4	Бег 2000м				11.00	12.00	13.00
5	Бег 3000м	13.00	14.00	15.00			
6	Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	370	360	340	300
7	Прыжки в высоту с разбега (см)	1.25	1.15	1.05	1.10	1.00	0,90
8	Метание гранаты 700гр (м)	28	26	24			
9	Метание гранаты 500гр (м)				20	15	11
10	Метание набивного мяча Юноши 2кг (см) Девушки 1кг (см)	780	600	480	600	500	400
11	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.0	10.3	10.3	10.6	11.1
14	Кросс Юноши 3000м Девушки 2000м	15.30	16.30	17.30	11.00	12.20	13.20
15	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
16	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
17	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
18	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
19	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
20	Бег 20 м	3,1	3,2	3,3	3,34	3,39	3,5
21	Передвижение 5*6 м.	9,1	9,5	9,7	9,4	9,7	10,0
22	Броски с 2-х шагов (из 10)	7	6	4	6	5	3
23	Броски с 2-х шагов (из 10)	7	6	4	6	5	3
24	Передачи мяча в стену (30 сек)	30	25	20	25	20	15
25	Подачи мяча (из 10)	8	6	5	6	5	4
26	Передачи мяча в парах	20	15	10	20	15	10

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Для реализации программы учебной дисциплины должно быть наличие спортивного зала (комплекса), оснащенного спортивным инвентарем и спортивным оборудованием.

## 6. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательная организация выбирала не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, дополнен новыми изданиями.

### 6.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736>
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Учебник. – М.: КноРус, 2021 Режим доступа <https://www.book.ru/book/936107>

### 6.2. Дополнительные источники:

1. Физическая культура (СПО). Учебник : учебник / М.Я. Виленский, А. Горшков Г. — Москва : КноРус, 2018. <https://www.book.ru/book/929821>
2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 кл. (базовый уровень). М.: ООО «Дрофа»

### 6.3. Интернет-ресурсы:

1. Профессиональная база данных. Федеральный справочник «Спорт России»
2. Режим доступа: <http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html> Доступ свободный
3. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта Режим доступа: <http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta/> Доступ свободный
4. Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура Режим доступа: <http://www.afkonline.ru/index.html> Доступ свободный
5. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия Режим доступа: <http://sportwiki.to> Доступ свободный
6. Информационно справочная система. ФизкультУРА Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru> Доступ свободный
7. База данных Научно-теоретического журнала «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» Режим доступа: <http://lesgaft-notes.spb.ru/> Доступ свободный
8. Российский олимпийский комитет Режим доступа: <http://www.olympic.ru/> Доступ свободный
9. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» Режим доступа: <http://www.gto.ru> Доступ свободный
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/> Доступ свободный