

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Беловский институт (филиал)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор Беловского института (филиала)



В.А. Саркисян
24-04-2024

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура СГЦ.04

Направление подготовки	43.02.16 ТУРИЗМ И ГОСТЕПРИИМСТВО
Направленность	гостиничные услуги
Квалификация	Специалист по туризму и гостеприимству
Форма обучения	очная
Закреплена за кафедрой	-
Уровень подготовки	основное общее образование

Виды деятельности	Очная (ОФО)	Заочная (ЗФО)
Общая трудоемкость, час	162	-
<i>В том числе:</i>		
контактная работа	144	-
- лекционные занятия	-	-
- лабораторные занятия	-	-
- практические занятия	142	-
- семинарские занятия	-	-
- консультации	2	-
- контактная работа на выполнение курсового проекта	-	-
- урок	-	-
- индивидуальный проект	-	-
самостоятельная работа	18	-
промежуточная аттестация	-	-

Форма промежуточной аттестации	Семестр (курс)	
	ОФО	ЗФО
дифференцированный зачет	6 (3)	-
зачет	3 (2), 4 (2), 5 (3)	-

Белово

**Саркисян
Владимир
Аркадьевич**

Подписано электронной подписью:
Саркисян Владимир Аркадьевич
Должность: Директор
Дата и время: 2025-04-30 11:35:34
00093340004191761316

Программу составил (и)

Кузьмина Наталья Сергеевна, преподаватель кафедры гуманитарных наук

Рабочая программа дисциплины: Физическая культура

разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 43.02.16 ТУРИЗМ И ГОСТЕПРИИМСТВО (утвержден приказом Минобрнауки России от 12-12-2022 г. №1100)

составлена на основании учебного плана:

по специальности 43.02.16 ТУРИЗМ И ГОСТЕПРИИМСТВО

План утвержден Научно-методическим советом КемГУ от 24-04-2024 (протокол №5)

Год начала подготовки по учебному плану: 2024

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры: null

Зав. кафедрой: null

Председатель методической комиссии: Саркисян Владимир Аркадьевич

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения программы среднего профессионального образования обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

Коды компетенции	Результаты освоения ООП (Содержание компетенций)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Знать: - основы здорового образа жизни; Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

2. Распределение часов дисциплины по семестрам

ОФО

Семестр (курс)	3 семестр (2)	4 семестр (2)	5 семестр (3)	6 семестр (3)
Виды деятельности				
лекционные занятия	-	-	-	-
лабораторные занятия	-	-	-	-
практические занятия	36	36	32	38
семинарские занятия	-	-	-	-
консультации	-	2	-	-
контактная работа на выполнение курсового проекта	-	-	-	-
Урок	-	-	-	-
индивидуальный проект	-	-	-	-
самостоятельная работа	4	14	-	-
промежуточная аттестация	-	-	-	-
общая трудоемкость	40	52	32	38

3. Структура, тематический план и содержание учебной дисциплины

Практические занятия	Самостоятельная работа	Формы текущего контроля	Осваиваемые компетенции
О	О		
Ф	Ф		
О	О		

Раздел дисциплины 1: Легкая атлетика			
30	10		
Тема дисциплины 1: Кроссовая подготовка 1.Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; 2.Бег по прямой с различной скоростью, 3.Техника бега на короткие дистанции. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100м, 4x400 м; 4.Выполнение нормативов: бег 100 м 5.Развитие общей и специальной выносливости. Равномерный бег на дис. 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).. Выполнение нормативов: кросс 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).		тестирование	-
20	-		
Тема дисциплины 2: Прыжки, метания Прыжки в длину с места с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» 2. Метание гранаты весом - 500 г (девушки) и 700г (юноши). 3. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Выполнение нормативов по легкой атлетике		тестирование	-
Раздел дисциплины 2: Гимнастика			
6	-		
Тема дисциплины 1: Общеразвивающие и гимнастические упражнения 1.Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. 2 Совершенствование гимнастических элементов		тестирование	-
14	2		
Тема дисциплины 2: Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах 1.ТБ во время занятий в тренажерном зале. Виды спорта, входящие в атлетическую гимнастику. 2.Особенности составления		реферат	-

<p>комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач.</p> <p>3. Упражнения на блочных тренажерах.</p> <p>4. Упражнения с собственным весом.</p> <p>5. Упражнения с гантелями, штангами.</p> <p>6. Методы регулирования нагрузки: изменения веса, исходного положения, количества повторений.</p> <p>7. Круговая тренировка</p>			
6	4		
<p>Тема дисциплины 3: Фитнес, пилатес на фитболе, бодифлекс</p> <p>1. Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>Выполнение комплекса бодифлекса</p>		реферат	-
Раздел дисциплины 3: Спортивные игры			
22	-		
<p>Тема дисциплины 1: Волейбол</p> <p>1. Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача</p> <p>2. Техника игровых приемов в волейболе. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>3. Выполнение подачи мяча. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, блокирование.</p> <p>4. Тактика игры в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>5. Тактика нападения, тактика защиты. Игра по правилам</p>		тестирование	-
24	-		
<p>Тема дисциплины 2: Баскетбол</p> <p>1. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности.</p> <p>2. Ловля и передача мяча. Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).</p> <p>3. Ведение, броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.</p> <p>4. Приемы овладения мячом.</p>		тестирование	-

Вырывание и выбивание, перехват, накрывание. 5. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам			
Раздел дисциплины 4: Лыжная подготовка			
20	2		
Тема дисциплины 1: Совершенствование лыжных ходов Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. 2. Основные элементы тактики в лыжных гонках: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Правила соревнований. 3. Передвижение по пересеченной местности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни 4. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные		тестирование	-
142	18		

4. Формы текущего контроля

- тестирование (шкала: неудовлетворительно/ удовлетворительно/ хорошо/ отлично, количество: 1)
раздел дисциплины: Гимнастика / Общеразвивающие и гимнастические упражнения

Примерное задание:

Тесты Нормативы

Юноши Девушки

Золото Серебро Бронза Золото Серебро Бронза

Подтягивания из виса на высокой перекладине (раз) 15 12 10

Подтягивания на низкой перекладине 90 см (раз) 18 12 10

Рывок гири (раз) 43 25 21

Сгибание и рагибание рук в упоре лежа (раз) 44 32 28 17 12 10

Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (см) 13 8 6 16 11 8

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 240 225 210 195 180 170

Поднимание туловища из положения лежа на спине

(кол-во раз за 1 мин) 48 37 33 43 35 32

Критерии оценивания:

"5" - выполнение задания на норматив, соответствующий золотому и серебряному знаку отличия

"4" - выполнение задания на норматив, соответствующий бронзовому знаку отличия

"3" - выполнение задания на норматив, меньший бронзового значения

"2" - отказ от выполнения задания

- реферат (шкала: неудовлетворительно/ удовлетворительно/ хорошо/ отлично, количество: 1)

раздел дисциплины: Гимнастика / Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Примерное задание:

Физическая подготовка в сохранении здоровья

Критерии оценивания:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если содержание соответствует заявленной в названии тематике; доклад имеет чёткую композицию и структуру; в докладе отсутствуют логические нарушения в представлении материала;

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если содержание соответствует заявленной в названии тематике; но есть погрешности в техническом оформлении; доклад имеет чёткую композицию и структуру; но есть ошибки в оформлении;

Оценка «удовлетворительно», если содержание соответствует заявленной в названии тематике; в целом доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте есть логические нарушения в представлении материала;

Оценка «неудовлетворительно», если содержание соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований, есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала

- реферат (шкала: неудовлетворительно/ удовлетворительно/ хорошо/ отлично, количество: 1)

раздел дисциплины: Гимнастика / Фитнес, пилатес на фитболе, бодифлекс

Примерное задание:

Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат

Критерии оценивания:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если содержание соответствует заявленной в названии тематике; доклад имеет чёткую композицию и структуру; в докладе отсутствуют логические нарушения в представлении материала;

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если содержание соответствует заявленной в названии тематике; но есть погрешности в техническом оформлении; доклад имеет чёткую композицию и структуру; но есть ошибки в оформлении;

Оценка «удовлетворительно», если содержание соответствует заявленной в названии тематике; в целом доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте есть логические нарушения в представлении материала;

Оценка «неудовлетворительно», если содержание соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований, есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала

- тестирование (шкала: неудовлетворительно/ удовлетворительно/ хорошо/ отлично, количество: 1)

раздел дисциплины: Легкая атлетика / Кроссовая подготовка

Примерное задание:

Бег на короткие дистанции

Тесты Нормативы

Юноши Девушки

Золото Серебро Бронза Золото Серебро Бронза

Бег 30 м 4,3 4,6 4,8 4,6 5,0 5,4

Бег 60 м 7,9 8,6 9,0 8,2 9,1 9,5

Бег 100 м 13,1 14,1 14,4 13,8 14,8 15,1

Критерии оценивания:

"5" - выполнение задания на норматив, соответствующий золотому и серебряному знаку отличия

"4" - выполнение задания на норматив, соответствующий бронзовому знаку отличия

"3" - выполнение задания на норматив, меньший бронзового значения

"2" - отказ от выполнения задания

- тестирование (шкала: неудовлетворительно/ удовлетворительно/ хорошо/ отлично, количество: 1)

раздел дисциплины: Легкая атлетика / Прыжки, метания

Примерное задание:

девушки юноши

золото серебро бронза золото серебро бронза

5 ступень — для 16-17 лет 160 170 185 195 210 230

Критерии оценивания:

"5" - выполнение задания на норматив, соответствующий золотому и серебряному знаку отличия

"4" - выполнение задания на норматив, соответствующий бронзовому знаку отличия

"3" - выполнение задания на норматив, меньший бронзового значения

"2" - отказ от выполнения задания

- тестирование (шкала: неудовлетворительно/ удовлетворительно/ хорошо/ отлично, количество: 1)

раздел дисциплины: Лыжная подготовка / Совершенствование лыжных ходов

Примерное задание:

Тесты Нормативы

Юноши Девушки

Золото Серебро Бронза Золото Серебро Бронза

Бег на лыжах 5 км (мин, сек) 22,00 25,30 27,00 22,30 26,30 27,30

Кросс по пересеченной местности.

км (мин, сек) 22,00 25,00 26,00 22,30 26,00 26,30

Критерии оценивания:

"5" - выполнение задания на норматив, соответствующий золотому и серебряному знаку отличия

"4" - выполнение задания на норматив, соответствующий бронзовому знаку отличия

"3" - выполнение задания на норматив, меньший бронзового значения

"2" - отказ от выполнения задания

- тестирование (шкала: неудовлетворительно/ удовлетворительно/ хорошо/ отлично, количество: 1)

раздел дисциплины: Спортивные игры / Волейбол

Примерное задание:

Контрольные нормативы Юноши Девушки

Передача над собой (кол-во раз) 15 - 30 12 - 25

Передача в парах (кол-во раз) 12 - 35 10 - 30

Критерии оценивания:

Контрольные нормативы Юноши Девушки

5 4 3 2 5 4 3 2

Передача над собой (кол-во раз) 30 25 20 15 25 20 15 12

Передача в парах (кол-во раз) 35 25 15 12 30 20 15 10

- тестирование (шкала: неудовлетворительно/ удовлетворительно/ хорошо/ отлично, количество: 1)

раздел дисциплины: Спортивные игры / Баскетбол

Примерное задание:

Контрольные нормативы Юноши Девушки

Броски из-под кольца (кол-во) 6 - 9 5 - 8

Штрафные броски (кол-во) 1 - 5 1 - 4

Дальние броски (кол-во) 1 - 2 1

Критерии оценивания:

Контрольные нормативы Юноши Девушки

5 4 2 3 5 4 3 2

Броски из-под кольца (кол-во) 9 8 7 6 8 7 6 5

Штрафные броски (кол-во) 5 4 3 2 4 3 2 1

Дальние броски (кол-во) 2 1 1

5. Формы промежуточной аттестации

- зачет - 2 курс, 3 семестр (шкала: неудовлетворительно/ удовлетворительно/ хорошо/ отлично)

Примерное задание:

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.

1. Кто был первым президентом Российского олимпийского комитета?

2. а) генерал А.Д. Бутовский;

3. б) граф Г.И. Рибопьер;

4. в) князь С.К. Белосельский-Белозерский;

5. г) В.И. Срезневский.

2. В каком году советские спортсмены впервые приняли участие в зимних Олимпийских играх?

а) 1908 г.;

б) 1952 г. ;

в) 1956 г. ;

г) 1994 г.

3. Кто из перечисленных является олимпийским чемпионом по фехтованию?

а) президент Российской Федерации В.В. Путин;

б) министр спорта П.А. Колобков;

в) президент Олимпийского комитета России А.Д. Жуков;

г) президент Международного олимпийского комитета Т. Бах.

Отметьте все позиции.

4. Представителями какого вида спорта являются российские спортсмены, полностью отстранённые от участия в Играх Олимпиады 2016 года из-за нарушений антидопинговых правил?

а) гребля;

в) тяжёлая атлетика;

б) лёгкая атлетика;

г) плавание.

5. Что обозначает аббревиатура РУСАДА?

а) Российская антидопинговая академия;

б) Российское антидопинговое агентство;

в) Российская антидопинговая ассоциация;

г) Российская антидопинговая ассамблея.

6. При выполнении каких упражнений проявляется простая двигательная реакция?

- а) метание копья;
- б) старт в беге на 100 м;
- в) опорный прыжок;
- г) бросок мяча в кольцо в баскетболе.

7. Сколько раз в течение года спортсмен может быть протестирован на наличие допинга?

- а) один раз в год;
- б) не более одного раза в месяц;
- в) каждый раз при выступлении на соревнованиях;
- г) неограниченное количество раз.

8. Где и когда проводились первые всемирные юношеские игры?

- а) Барселона, 1992 г.;
- б) Москва, 1998 г.;
- в) Москва, 1996 г.;
- г) Лос-Анджелес, 1984 г.

9. Что означали состязания в «долиходrome» на Играх в Древней Греции?

- а) пятиборье;
- б) бег на одну стадию;
- в) бег на выдержку (выносливость);
- г) кулачный бой с борьбой.

10. Где проводились зимние Всемирные военные игры 2017 года?

- а) Рим, Италия;
- б) Хайдарабад, Индия;
- в) Анси, Франция;
- г) Сочи, Россия.

11. На каких соревнованиях в честь победителя играет не гимн страны, а Гаудеамус – гимн студентов?

- а) Всемирные юношеские игры;
- б) Всемирная Универсиада;
- в) Всемирные игры;
- г) Всемирная спартакиада.

12. Как называется состояние человека, которому свойственно полное физическое, духовное и социальное благополучие?

- а) физическое развитие;
- б) физическая подготовленность;
- в) физическое состояние;
- г) здоровье.

13. Как называют совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы?

- а) нагрузка;
- б) закаливание;
- в) гигиена;

г) массаж.

14. Какой из видов спорта относится к игровым?

- а) фехтование;
- б) скелетон;
- в) водное поло;
- г) шорт-трек.

15. К циклическим видам спорта относится...

- а) фехтование;
- б) велоспорт;
- в) вольная борьба;
- г) гимнастика.

16. Какой витамин вырабатывается организмом при воздействии ультрафиолета

- а) витамин А;
- б) витамин В;
- в) витамин С;
- г) витамин D.

17. В соответствии с российским законодательством за использование допинга в сфере профессионального спорта предусмотрены наказания в виде ...

- а) дисквалификации;
- б) общественного порицания;
- в) выговора;
- г) исправительных работ.

18. Неподвижно между собой соединены ...

- а) кости позвоночника;
- б) мозговая часть костей черепа;
- в) кости конечностей;
- г) кости таза.

19. Что не является нарушением при подаче мяча в волейболе

- а) мяч касается игрока подающей команды;
- б) мяч не пересекает вертикальную плоскость сетки;
- в) мяч касается сетки;
- г) все перечисленное является нарушением.

20. Какой самый быстрый способ плавания

- а) баттерфляй;
- б) брасс;
- в) кроль на спине;
- г) кроль на груди.

II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.

21. Какой правовой документ является основным в установлении правовых, организационных, экономических и социальных основ деятельности в области физической культуры и спорта в

Российской Федерации?

22.Какие спортивные игры входят в программу Зимних олимпийских игр?

23.Какие спортивные снаряды различают в легкоатлетических метаниях?

24 Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется

III.Задания на соответствие.

24.Установите соответствие между задачами и частями урока, в которых они должны решаться...

Части урока Задачи

- 1) подготовительная а).Способствовать развитию координационных и скоростно-силовых качеств применительно к прыжку в длину с разбега.
- 2) основная б).Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной
- 3) заключительная в).Содействовать усвоению учащимися знаний о фазах прыжка в длину с разбега.
- г).Содействовать общему «разогреванию» и постепенному введению организма учащихся в активную двигательную деятельность
- д).Содействовать оптимизации функционального состояния организма занимающихся.
- е).Обеспечивать готовность учащихся к психо-физиологическим нагрузкам и качественному усвоению учебного материала основной части

25. Установите соответствие между признаками, характерными для двигательных умений и двигательных навыков.

Уровень освоения двигательного действия Признаки

- 1) двигательные умения а) неустойчивость против сбивающих факторов
- 2)Двигательные навыки б) контроль сознания над основными элементами
- в) слитность двигательного действия (совершенная координация) 2) двигательный навык
- г) излишнее мышечное напряжение
- д) высокая стабильность двигательного действия
- е) высокая прочность запоминани

IV.Задание процессуального или алгоритмического толка

26.Рассчитайте свой весоростовой индекс (результаты округлите до целых единиц).

V.Задания на перечисление

27. Перечислите физические качества, развиваемые на уроках физической культуры.

Критерии оценивания:

«Зачтено» ставится при

- правильном, полном и логично построенном ответе,
- умении оперировать общенаучными и специальными терминами,
- использовании в содержании ответа дополнительного материала,
- иллюстрировании теоретических положений практическим материалом,
- при условии выполнения всех практических работ в аудитории и домашних заданий, выступления с

сообщением по предложенной тематике.

В ответе допускаются

- негрубые ошибки или неточности,
- затруднения в использовании практического материала, самостоятельно преодолеваемые обучающимся с помощью учебной литературы.
- не вполне законченные выводы или обобщения.

«Не зачтено» ставится при

- схематичном неполном ответе,
- неумении оперировать специальными терминами или их незнание,
- при ответе с грубыми ошибками,
- неумении приводить примеры практического использования научных знаний.
- при условии невыполнения всех практических работ в аудитории и домашних заданий, выступления с сообщением по предложенной тематике.

- зачет - 2 курс, 4 семестр (шкала: неудовлетворительно/ удовлетворительно/ хорошо/ отлично)

Примерное задание:

I. Задания с выбором одного правильного ответа

1. Девиз Олимпийских игр «citius, altius, ortius!» означает

- а) ярче, красивее, лучше!
- б) сильнее, быстрее, выше!
- в) быстрее, выше, сильнее!
- г) лучше меньше, да лучше!

2. Первые Олимпийские Игры на территории нашей страны состоялись в ...

- а) 2014 году;
- б) 1896 году;
- в) 1980 году;
- г) 1924 году.

3. Свод законов олимпийского движения называется

- а) Олимпийская хартия
- б) Олимпийский Кодекс
- в) Кодекс чести атлета
- г) Правила проведения олимпийских игр

4. Основоположником отечественной науки в области физической культуры и спорта считается

- а) Н.Н. Бернштейн
- б) П. Ф. Лесгафт
- в) В.М. Зациорский
- г) И.П. Павлов

5. Термин «сокращенный (жесткий) интервал отдыха» используется при описании

- а) интервального метода тренировки;
- б) повторного метода тренировки;
- в) непрерывного кругового метода тренировки;
- г) все варианты не верны.

6. На зимней Олимпиаде в Сочи олимпийскую клятву от имени всех участников произнёс:

- а) конькобежец Руслан Захаров
- б) лыжник Вячеслав Веденин
- в) фигуристка Ирина Роднина
- г) биатлонист Дмитрий Малышко

7. Как называется стиль лыжной гонки, при котором по всей трассе готовится широкое снежное

полотно и по краю прокладывается не менее одной двухколейной лыжни?

- а) свободный;
- б) коньковый;
- в) классический;
- г) сложный.

8. Розыгрыш мяча в волейболе начинается с

- а) нападающего удара;
- б) подачи;
- в) фолла;
- г) вбрасывания.

9. Такой разновидности спортивных игр не существует:

- а) пляжный волейбол;
- б) подводный баскетбол;
- в) пляжный футбол;
- г) подводное регби.

10. Какие команды подаются судьей-стартером на старте бега на 2000 метров?

- а) «На старт! Внимание! Марш!»
- б) «На старт! Марш!»
- в) «Внимание! Марш!»
- г) «Приготовиться! Бегом марш!»

11. Основа технической подготовки в физической культуре и спорте — это:

- а) формирование тактического мышления;
- б) формирование умений и навыков;
- в) изучение правил соревнований;
- г) формирование условных рефлексов.

12. Разминка перед стартом в более холодную погоду требует ...

- а) использования более теплого разминочного костюма;
- б) увеличения продолжительности циклических упражнений низкой интенсивности;
- в) включения упражнений для стимулирования кровоснабжения кистей и стоп;
- г) все пункты верны.

13. Выберите вариант, перечисляющий основные технические элементы в баскетболе:

1) жесты судей, 2) дриблинг, 3) ведение и передача мяча, 4) подбор, 5) перехват и блокшот

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

14. _____ не считается независимым проявлением силовых качеств человека

- а) максимальная произвольная сила;
- б) силовая выносливость;
- в) взрывная сила;
- г) сила воли.

15. Документ, определяющий все условия организации соревнований по отдельному виду спорта – это ...

- а) технический регламент;
- б) программа соревнований;
- в) правила соревнования;
- г) положение о соревнованиях.

16. В баскетболе штрафной бросок назначают при ...

- а) грубой игре в зоне штрафного броска;

- б) застуде средней линии;
- в) выполнении «быстрого отрыва»;
- г) не соблюдении игроками своего амплуа.

17. Передача снизу в волейболе выполняется

- а) в низкой стойке ;
- б) на прямых ногах;
- в) в перемещении;
- г) в высокой стойке.

18. Какое из приведённых утверждений сформулировано некорректно?

- а) Спорт – это соревновательная деятельность.
- б) Спорт – неотъемлемая часть физической культуры.
- в) Спорт – это соревновательная деятельность и подготовка к ней.
- г) Спорт – соблюдение определённых правил поведения.

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание

19. Положительное влияние уже освоенных движений на освоение разучиваемых называют: _____ навыка.

20. Естественное состояние временного повышения работоспособности в процессе восстановления по сравнению с исходным уровнем принято называть: _____.

21. Метод, характеризующийся выполнением всеми занимающимися одного и того же задания, независимо от форм построения обозначается как _____.

22. Свойство опорно-двигательного аппарата, позволяющее выполнять движения с большой амплитудой, обозначается как: _____.

III. Задания на установление соответствия между понятиями

23. Сопоставьте спортивную игру с годом появления на Олимпийских играх:

Спортивная игра Год появления на Олимпийских играх

- 1. Волейбол А. летние Олимпийские игры 1936 в Берлине
- 2. Баскетбол Б. летние Олимпийские игры 1964 в Токио
- 3. Футбол В. летние Олимпийские игры 1900 в Париже
- 4. Настольный теннис Г. летние Олимпийские игры 1988 в Сеуле

24. Сопоставьте расстояния для пенальти в соответствии с Правилами отдельных разновидностей футбола.

Разновидности футбола Расстояние для пенальти

- 1. футбол а) 10
- 2. мини-футбол б) 9
- 3. футзал в) 11
- г) 8

25. Установите соответствия между видами спорта и специальными терминами.

Вид спорта Термины

- 1. Горнолыжный спорт А. фляк, спад, стойка
- 2. Легкая атлетика Б. дуатлон, персьют, темляк
- 3. Волейбол В. жумар, полиспас, траверс, сплав
- 4. Бадминтон Г. хук, джеб, брэк
- 5. Футбол Д. кант, карвинг, плуг,
- 6. Бокс Е. подставка, укороченный удар, смэш

7. Лыжные гонки Ж. офф-сайд, форвард, подкат
8. Настольный теннис З. спурт, фальстарт, молот
9. Туризм И. хватка, топ-спин, накат
10. Гимнастика К. блок, второй темп, либеро

IV. Задания на перечисления

26. Перечислите известные Вам лыжные виды спорта
27. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий физической культурой включают (перечислите основные группы требований)

28.

IV. Задания на установление правильной последовательности действий

29. Расположите основные группы упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики по порядку.

Критерии оценивания:

«Зачтено» ставится при

- правильном, полном и логично построенном ответе,
- умении оперировать общенаучными и специальными терминами,
- использовании в содержании ответа дополнительного материала,
- иллюстрировании теоретических положений практическим материалом,
- при условии выполнения всех практических работ в аудитории и домашних заданий, выступления с сообщением по предложенной тематике.

В ответе допускаются

- негрубые ошибки или неточности,
- затруднения в использовании практического материала, самостоятельно преодолеваемые обучающимся с помощью учебной литературы.
- не вполне законченные выводы или обобщения.

«Не зачтено» ставится при

- схематичном неполном ответе,
- неумении оперировать специальными терминами или их незнание,
- при ответе с грубыми ошибками,
- неумении приводить примеры практического использования научных знаний.
- при условии невыполнения всех практических работ в аудитории и домашних заданий, выступления с сообщением по предложенной тематике.

- зачет - 3 курс, 5 семестр (шкала: неудовлетворительно/ удовлетворительно/ хорошо/ отлично)

Примерное задание:

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.

1. В каком городе находится Международная Олимпийская академия?

- а) Лозанна;
- б) Париж;
- в) Олимпия;
- г) Афины.

2. Высшим органом Международного олимпийского комитета является

- а) президент;
- б) сессия;

в) конгресс;

г) исполнительный комитет.

3.Эвери Брендедж был избран президентом МОК в

а) 1948 г.

б) 1952 г.

в) 1960 г.

г) 1972 г.

4.Какой вид соревнований не существовал до Игр I Олимпиады?

а) марафонский бег;

б) современное пятиборье;

в) толкание ядра;

г) прыжки с шестом.

5.Какой метод целесообразно применять для снижения массы тела?

а) повторный;

б) целостного упражнения;

в) равномерный;

г) вариативного упражнения.

6.На что направлена профессионально-прикладная физическая культура?

а) на подготовку к жизни;

б) на подготовку к соревнованиям;

в) на подготовку к трудовой деятельности;

г) на подготовку к обучению в ВУЗе.

7.Какие виды упражнений применяют при разучивании техники двигательного действия?

а) общеразвивающие;

б) общеподготовительные;

в) подводящие;

г) соревновательные.

8.Какой из видов спорта относится к единоборствам?

а) хоккей;

б) самбо;

в) биатлон;

г) регби.

9.В каких единицах измеряется суточная двигательная активность человека?

а) частота пульса;

б) количество занятий;

в) количество шагов;

г) количество выполненных физических упражнений за занятие.

10.При проявлении какого физического качества в большей степени воспитывается сила воли?

а) быстрота;

б) выносливость;

в) сила;

г) ловкость.

11.В какой последовательности происходит формирование двигательного навыка и умения?

а) умение параллельно с навыком;

б) формируется либо умение либо навык;

в) навык переходит в умение;

г) умение переходит в навык.

12.Какие методы различают в физическом воспитании?

а) основные и дополнительные;

б) специфические и общепедагогические;

в) практические и теоретические;

г) общие и специальные.

13. Как должны сочетаться потребляемые и расходуемые калории для снижения массы тела?

а) количество потребляемых калорий меньше расходуемых;

б) количество потребляемых калорий больше расходуемых;

в) количество потребляемых калорий соответствует расходуемым калориям;

г) количество калорий не влияет на снижение массы тела.

14. Какой вид прыжка не может выполняться с разбега и с места?

а) прыжок в длину;

б) прыжок в высоту;

в) тройной прыжок;

г) прыжок с шестом.

15. Из каких частей состоит словесная команда?

а) подготовительная и основная;

б) основная и дополнительная;

в) предварительная и исполнительная;

г) общая и контрольная.

16. Игроков с каким амплуа нет в хоккее?

а) защитник;

б) полузащитник;

в) нападающий;

г) вратарь.

17. Какой вид гибкости проявляется при маховых движениях с большой амплитудой?

а) активная статическая;

б) пассивная статическая;

в) активная динамическая;

г) пассивная динамическая.

18. Какие игровые виды спорта относятся к олимпийским?

а) сквош, теннис;

б) гольф, регби;

в) хоккей на траве, фехтование;

г) бадминтон, поло;

19. Как называется изгиб позвоночника вперёд в поясничном отделе?

а) лордоз;

б) кифоз;

в) хондроз;

г) остеопороз.

20. Какой из видов спорта не имеет пляжного варианта?

а) футбол;

б) регби;

в) волейбол;

г) баскетбол.

21. В какой момент движения происходит мах руками в прыжке в длину с места? а) перед отталкиванием;

б) во время отталкивания;

в) после отталкивания;

г) во время полёта.

II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.

22. Первым президентом Международного олимпийского комитета был _____.

23. Олимпийская парусная регата на Играх XXII Олимпиады (1980 г.) проходила в городе _____.

24. Какой из современных видов спорта предполагает использование компьютерных игр?

III. Задания на соотнесение понятий и определений

25. Установите соответствие между президентом МОК и событием олимпийской истории, пришедшимся на годы его президентства.

Событие Президент

- 1) Выбор Москвы в качестве столицы Игр XXII Олимпиады А) Деметриус Викелас
- 2) Введение в программу Олимпийских игр конкурсов искусств Б) Пьер де Кубертен
- 3) Проведение Игр I Олимпиады современность В) Майкл Моррис Килланин
- 4) Принятие решения о проведении Олимпийских зимних игр через два года после Игр Олимпиады Г) Хуан Антонио Самаранч

Вид спорта Место

- 1) стрельба А) стадион
 - 2) тяжёлая атлетика Б) ковер
 - 3) футбол В) помост
 - 4) теннис Г) трек
 - 5) лёгкая атлетика Д) ринг
 - 6) вольная борьба Е) трасса
 - 7) баскетбол Ж) корт
 - 8) лыжные гонки З) поле
 - 9) велоспорт И) тир
 - 10) бокс К) площадка
26. Установите соответствие между видом спорта и названием места, где проходят соревнования.

27. Установите соответствие между классификацией физических упражнений и их признаками.

Признак Классификация

- 1) по признаку спортивной специализации А) упражнения для мышц ног, рук, туловища
- 2) по анатомическому признаку Б) силовые упражнения, скоростносиловые упражнения, скоростные упражнения
- 3) по биомеханическому признаку В) общеподготовительные упражнения, специально-подготовительные, соревновательные упражнения
- 4) по преимущественному проявлению отдельных физических качеств Г) циклические, ациклические, смешанные упражнения

IV. Задания процессуального или алгоритмического толка.

28. Установите последовательность действий в подготовительной части урока. а) общая разминка;

б) специальная разминка;

в) вводный ритуал;

г) установочные действия.

29. Установите правильную последовательность упражнений в разминке.

а) ходьба;

б) специальные беговые упражнения;

- в) упражнения для мышц ног;
- г) упражнения для мышц туловища;
- д) упражнения для мышц рук;
- е) упражнения для мышц шеи;
- ж) бег трусцой.

V.Задания, связанные с перечислениями.

30.Перечислите группы дисциплин в лёгкой атлетике.

31. Перечислите классические лыжные ходы.

Критерии оценивания:

«Зачтено» ставится при

- правильном, полном и логично построенном ответе,
- умении оперировать общенаучными и специальными терминами,
- использовании в содержании ответа дополнительного материала,
- иллюстрировании теоретических положений практическим материалом,
- при условии выполнения всех практических работ в аудитории и домашних заданий, выступления с сообщением по предложенной тематике.

В ответе допускаются

- негрубые ошибки или неточности,
- затруднения в использовании практического материала, самостоятельно преодолеваемые обучающимся с помощью учебной литературы.
- не вполне законченные выводы или обобщения.

«Не зачтено» ставится при

- схематичном неполном ответе,
- неумении оперировать специальными терминами или их незнание,
- при ответе с грубыми ошибками,
- неумении приводить примеры практического использования научных знаний.
- при условии невыполнения всех практических работ в аудитории и домашних заданий, выступления с сообщением по предложенной тематике.

- дифференцированный зачет - 3 курс, 6 семестр (шкала: неудовлетворительно/ удовлетворительно/ хорошо/ отлично)

Примерное задание:

15. Формы и краткое содержание самостоятельных занятий.

16.Краткая характеристика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

17.Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин.

18.Гигиена самостоятельных занятий.

19.Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

20.Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.

21.Самоконтроль, его цели, задачи и методы. Дневник самоконтроля.

22.Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

23.Личная социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

24.Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

25. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
 26. Организация и формы ППФП в высшем учебном заведении. Система контроля ППФП студентов.
 27. Краткая характеристика ПФК в рабочее время.
 28. Физическая культура и спорт в свободное время. Утренняя гигиеническая гимнастика.
 29. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв. Попутная тренировка.
 30. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. ППФП специалиста в свободное время. Дополнительные средства повышения работоспособности.
- Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов

Критерии оценивания:

"Неудовлетворительно"

Результаты обучения обучающегося свидетельствуют об усвоении им некоторых элементарных знаний основных вопросов по дисциплине. Допущенные ошибки и неточности показывают, что обучающийся не овладел необходимой системой знаний по дисциплине.

"Удовлетворительно"

Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что обучающийся обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине. Обучающийся способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и навыков для решения практико-ориентированных задач.

"Хорошо"

Обучающийся продемонстрировал результаты на уровне осознанного владения учебным материалом и учебными умениями, навыками и способами деятельности по дисциплине. Обучающийся способен анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.

"Отлично"

Обучающийся способен использовать сведения из различных источников для успешного исследования и поиска решения в нестандартных практико-ориентированных ситуациях.

6. Общие требования к организации образовательного процесса

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития компетенций обучающихся.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля). Электронно-библиотечные системы

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Номер аудитории	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе	Адрес (местоположение)
-----------------	--	------------------------

и	помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
---	---	---

10. Образовательные технологии

Наименование образовательной технологии	Краткая характеристика
Дифференцированное обучение	Технология обучения, целью которой является создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей обучающихся через разделение на группы, подразумевает наличие разных уровней учебных требований к группам в овладении ими содержанием образования.

11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся созданы фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При тестировании для слабовидящих студентов используются фонды оценочных средств с укрупненным шрифтом. На экзамен приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене (или зачете). Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и обучающиеся инвалиды обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья **по зрению:**

- **для слепых:** задания для выполнения на семинарах и практических занятиях оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо

зачитываются ассистентом; письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых либо надиктовываются ассистенту; обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

- **для слабовидящих:** обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств; задания для выполнения заданий оформляются увеличенным шрифтом;

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья **по слуху:**

- **для глухих и слабослышащих:** обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; предоставляются услуги сурдопереводчика;
- **для слепоглухих** допускается присутствие ассистента, оказывающего услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих);

3) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих лекции и семинары, проводимые в устной форме, проводятся в письменной форме;

4) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, **имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:**

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей: письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту; выполнение заданий (тестов, контрольных работ), проводимые в письменной форме, проводятся в устной форме путем опроса, беседы с обучающимся.