

ГБПОУ «Юрюзанский технологический техникум»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Дисциплина:** ОГСЭ 08 «Физическая культура»

**Специальность:** 44.02.04 Специальное дошкольное образование.

2024 г.

Одобрена

ПЦК

« Социально-экономических дисциплин  
и естественно-научного профиля»

Председатель

С.С. Подшивалова

Протокол № 1

от «02» 09 2024г.

Программа учебной дисциплины  
разработана на основе ФГОС  
среднего профессионального  
образования по специальности  
44.02.04 Специальное дошкольно-  
образование ОГСЭ 08  
«Физическая культура»  
входящей в примерную  
основную образовательную  
программу специальности  
Федерального реестра программ  
СПО

Зам директора по УМР

Е.Н.Смирнова

«02» 09 2024г.

Организация разработчик ГБПОУ «ЮТТ»

Преподаватель \_\_\_\_\_

(подпись)

( ФИО)

3  
ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО углублённой подготовки.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.1 Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья и физическое развитие детей.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники).

ПК 2.6. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

ПК 3.6. Проводить занятия.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов (4 часа в неделю), в том числе: самостоятельной работы обучающегося 172 часов (2 часа в неделю).

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Разделы дисциплины, виды учебной деятельности

№ п/п	Наименование раздела (формулировки изучаемых вопросов)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				
		Л	ЛР	ПЗ	СРС	Всего
1	<b>Физическая культура</b> База 9 класса – 2,3,4 курс База 11 класса – 1,2,3 курс	2	-	170	172	344

### Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

№ п/п	Наименование раздела (формулировки изучаемых вопросов)	Виды учебных занятий (в часах)			
		Л	ПЗ	СРС	Всего
<b>1 семестр – 11 класс / 3 семестр – 9 класс</b>					
3.1	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2		2	2
3.2	Легкая атлетика		8	12	20
3.3	Лапта		4		4
3.4	Скандинавская ходьба		6	2	8
3.5	Общая физическая подготовка		8	12	20
3.6	Скиппинг		4	8	12
3.7	Контрольные нормативы		4		4
<b>Итого за 1-й/3-й семестр:</b>		<b>2</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>70</b>
<b>2 семестр – 11 класс / 4 семестр – 9 класс</b>					
4.1	Лыжная подготовка		12	12	24
4.2	Легкая атлетика		6	8	14
4.3	Подвижные игры		6		6
4.4	Оздоровительная гимнастика		6	12	18
4.5	Общая физическая подготовка		8	10	18
4.6	Контрольные нормативы		4		4
<b>Итого за 2-й/4-й семестр:</b>		<b>-</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>84</b>
<b>3 семестр – 11 класс / 5 семестр – 9 класс</b>					
5.1	Легкая атлетика		10	12	22
5.2	Лапта		4		4
5.3	Оздоровительная гимнастика		2	8	10

5.4	Скандинавская ходьба		10	10	<b>20</b>
5.5	Контрольные нормативы		4		<b>4</b>
<b>Итого за 3-й/5-й семестр:</b>		-	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>60</b>
<b>4 семестр – 11 класс / 6 семестр – 9 класс</b>					
6.1	Лыжная подготовка		12	12	<b>24</b>
6.2	Скандинавская ходьба		6	10	<b>16</b>
6.3	Общая физическая подготовка		4	6	<b>10</b>
6.4	Легкая атлетика		6	4	<b>10</b>
6.5	Контрольные нормативы		4		<b>4</b>
<b>Итого за 4-й/6-й семестр:</b>		-	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>64</b>
<b>5 семестр – 11 класс / 7 – семестр – 9 класс</b>					
7.1	Скандинавская ходьба		4	6	<b>10</b>
7.2	Общая физическая подготовка		4	6	<b>10</b>
7.3	Легкая атлетика		6	6	<b>12</b>
7.4	Контрольные нормативы		4		<b>4</b>
<b>Итого за 5-й/7-й семестр:</b>		-	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>
<b>6 семестр – 11 класс / 8 семестр – 9 класс</b>					
8.1	Общая физическая подготовка		6	7	<b>13</b>
8.2	Легкая атлетика		4	7	<b>11</b>
8.3	Контрольные нормативы		4		<b>4</b>
<b>Итого за 6-й/8-й семестр:</b>		-	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>28</b>

## 2.2 Содержание дисциплины

	<b>1 семестр – 11 класс / 3 семестр – 9 класс</b>	
<b>Темы практических занятий</b>		
<b><u>Легкая атлетика (8 часов)</u></b>		
Техника высокого и низкого старта (4 ч.)		
Техника эстафетного бега (4 ч.)		
<b><u>Лапта (4 часа)</u></b>		
- Техника подачи мяча в лапте (4 ч.)		
<b><u>Скандинавская ходьба (6 часов)</u></b>		
- Техника отталкивания палками в северной ходьбе (2 ч.)		
- Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения (4 ч.)		
<b><u>Общая физическая подготовка (8 часов)</u></b>		
Техника выполнения общих физических упражнений (4ч.)		
Круговая тренировка (4 ч.)		
<b><u>Скиппинг (4 часа)</u></b>		
- Техника групповых прыжков через длинную скакалку (4 ч.)		
<b><u>Контрольные нормативы (4 часа)</u></b>		
- Тестирование (4 ч.)		
ФГОС СПО - 06	<b>Паспорт оценочных средств по разделу</b>	

№ п/п	Наименование оценочного средства	Баллы
	Прохождение дистанции в скандинавской ходьбе; мин.	5
	Прыжок в длину с места, см.	5
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	5
	Групповые прыжки на скакалке по 4 чел., кол-во раз	5
	Лапта (броски малого мяча в стену с 3 м. за 30 сек.)	5
	Лапта (броски малого мяча в стену с 6 м. за 30 сек.)	5
	Спринтерский бег 100 м., сек	5
	Подтягивание из вися на высокой перекладине (ю) и низкой перекладине (д), кол-во раз	5
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	5
	Групповые прыжки через скакалку (Скиппинг)	5
<b>Темы самостоятельных занятий</b>		
<b><u>Теоретическая часть (2 часа)</u></b>		
- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Контроль и самоконтроль при занятии физической культурой (2ч.)		
<b><u>Легкая атлетика (12 часов)</u></b>		
Техника прыжка в длину с разбега (4 ч.)		
Техника прыжка в высоту (4 ч.)		
Техника метания гранаты (4ч.)		
<b><u>Скандинавская ходьба (2 часа)</u></b>		
- Подбор инвентаря для занятий скандинавской ходьбой (2 ч.)		
<b><u>Общая физическая подготовка (12 часов)</u></b>		
Комплексы общеразвивающих упражнений (10ч.)		
Техника круговой тренировки (2ч.)		
<b><u>Скиппинг (8 часов)</u></b>		
- Техника выполнения различных прыжков (4ч.)		
- Комплексы индивидуальных упражнений с использованием скакалки (2ч.)		
- Комплексы групповых упражнений с использованием скакалки (2ч.)		
<b>2 семестр – 11 класс / 4 семестр – 9 класс</b>		
<b>Темы практических занятий</b>		
<b><u>Лыжная подготовка (12 часов)</u></b>		
Техника попеременного двушажного хода (4 ч.)		
Техника одновременного двушажного хода (2 ч.)		
Техника одновременного одношажного хода (2 ч.)		
- Техника перехода с попеременного хода на одновременный ход (4 ч.)		
<b><u>Легкая атлетика (6 часов)</u></b>		
- Техника специальных беговых упражнений (2 ч.)		
- Техника высокого старта и стартовое ускорение (2 ч.)		
- Способы передачи эстафетной палочки (2 ч.)		
<b><u>Подвижные игры (6 часов)</u></b>		
Подвижные игры на внимание (2 ч.)		
Подвижные игры с мячом (2 ч.)		
Подвижные игры с элементами л/ат. (2 ч.)		
<b><u>Оздоровительная гимнастика (6 часов)</u></b>		
- Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета (2 ч.)		
- Комплекс ОРУ на 32 счета с мячом (2 ч.)		

<p>- Комплекс ОРУ на 32 счета со скакалкой (2 ч.)</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Общая физическая подготовка (8 часа)</u></b></p> <p>Техника выполнения общих физических упражнений (4ч.)</p> <p>Круговая тренировка (4 ч.)</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Контрольные нормативы (4 часа)</u></b></p> <p>- Тестирование (4 ч.)</p>		
<b><i>Паспорт оценочных средств по разделу</i></b>		
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Баллы</b>
	Комплекс ору на 32 счета со скакалкой	<b>5</b>
	Прыжок в длину с места, см.	<b>5</b>
	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз	<b>5</b>
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю) и низкой перекладине (д), кол-во раз	<b>5</b>
	Эстафетный бег, сек	<b>5</b>
	Прохождение дистанции на лыжах, км.	<b>5</b>
	Подготовка и проведение подвижных игр	<b>5</b>
	Комплекс ору на 32 счета без предмета	<b>5</b>
	Комплекс ору на 32 счета с мячом	<b>5</b>
<b><i>Темы самостоятельных занятий</i></b>		
<b><u>Лыжная подготовка (12 часов)</u></b>		
<p>- Способы преодоления подъёмов (4 ч.)</p> <p>- Техника прохождения спусков (4 ч.)</p> <p>- Способы торможений (2 ч.)</p> <p>- Техника выполнения поворотов на лыжах в движении (2 ч.)</p>		
<b><u>Легкая атлетика (8 часов)</u></b>		
<p>- Техника спортивной ходьбы (4 ч.)</p> <p>- Техника низкого и высокого старта (4 ч.)</p>		
<b><u>Оздоровительная гимнастика (12 часов)</u></b>		
<p>- Основные формы лечебной физической культуры (6 ч.)</p> <p style="padding-left: 40px;">- Современные виды гимнастики (6 ч.)</p>		
<b><u>Общая физическая подготовка (10 часов)</u></b>		
<p>Техника выполнения общих физических упражнений (6 ч.)</p> <p>Круговая тренировка (4 ч.)</p>		
<b>3 семестр – 11 класс / 5 семестр – 9 класс</b>		
<b><i>Темы практических занятий</i></b>		
<b><u>Легкая атлетика (10 часов)</u></b>		
<p>Бег на короткие дистанции (4 ч.)</p> <p>Кроссовая подготовка (6 ч.)</p>		
<b><u>Лапта (4 часа)</u></b>		
<p>- Техника подачи, ловли и передачи мяча в лапте (4 ч.)</p>		
<b><u>Оздоровительная гимнастика (2 часа)</u></b>		
<p>- Комплекс ОРУ на 32 счета №3 (2 ч.)</p>		
<b><u>Скандинавская ходьба (10 часов)</u></b>		
<p>- Техника попеременной двушажной ходьбы (4 ч.)</p> <p>- Техника одновременной двушажной ходьбы (2 ч.)</p> <p>- Техника прыжков в скандинавской ходьбе (2 ч.)</p> <p>- Комплексы упражнений с палками для ходьбы (2 ч.)</p>		
<b><u>Контрольные нормативы (4 часа)</u></b>		
<p>- Тестирование (4 ч.)</p>		
<b><i>Паспорт оценочных средств по разделу</i></b>		

№ п/п	Наименование оценочного средства	Баллы
	Прохождение дистанции в скандинавской ходьбе	5
	Комплекс ору на 32 счета №3	5
	Прыжок в длину с места, см.	5
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин.	5
	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз (д)	5
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю) и низкой перекладине (д), кол-во раз	5
	Эстафетный бег	5
	Подача мяча из-за головы в площадку. Судейство (Лапта)	5
9.	«Паспорт здоровья»	5
<b>Темы самостоятельных занятий</b>		
<b><u>Легкая атлетика (12 часов)</u></b>		
Кроссовая подготовка (6 ч.)		
Техника бега по пересеченной местности (6 ч.)		
<b><u>Оздоровительная гимнастика (8 часов)</u></b>		
- Методика разработки и проведения комплексов общеразвивающих упражнений (4 ч.)		
- Методика разработки и проведения комплексов утренней гимнастики (2 ч.)		
- Методика разработки и проведения комплексов физкультпауз и физкультминуток (2 ч.)		
<b><u>Скандинавская ходьба (10 часов)</u></b>		
- Комплексы индивидуальных упражнений с палками для ходьбы (2 ч.)		
- Комплексы групповых упражнений с палками для ходьбы (2 ч.)		
- Скандинавская ходьба по пересеченной местности (6 ч.)		
<b>4 семестр – 11 класс / 6 семестр – 9 класс</b>		
<b>Темы практических занятий</b>		
<b><u>Лыжная подготовка (12 часов)</u></b>		
Техника полу конькового хода (4 ч.)		
Техника одновременного одношажного конькового хода (4 ч.)		
- Техника попеременного конькового хода (4 ч.)		
<b><u>Скандинавская ходьба (6 часов)</u></b>		
- Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения (4 ч.)		
- Техника прохождения дистанции (2 ч.)		
<b><u>Общая физическая подготовка (4 часа)</u></b>		
- Круговая тренировка (4 ч.)		
<b><u>Легкая атлетика (6 часов)</u></b>		
- Техника специальных беговых упражнений (2 ч.)		
- Техника высокого старта и стартовое ускорение (2 ч.)		
Техника бега на короткие дистанции (2 ч.)		
<b><u>Контрольные нормативы (4 часа)</u></b>		
- Тестирование (4 ч.)		
<b>Паспорт оценочных средств по разделу</b>		
№ п/п	Наименование оценочного средства	Баллы
	Прохождение дистанции в скандинавской ходьбе	5
	Прыжок в длину с места, см.	5
	Прохождение дистанции на лыжах, км.	5
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин.	5
	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз (д)	5
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю) и низкой перекладине (д), кол-во раз	5
	Спринтерский бег 30 м., сек / Спринтерский бег 60 м., сек	5

	Тестирование/реферативная работа (для спец.мед. группы)	10
<b><i>Темы самостоятельных занятий</i></b>		
<b><u>Лыжная подготовка (12 часов)</u></b>		
- Подвижные игры с элементами лыжного спорта (6 ч.)		
- Особенности общей и специальной физической подготовки в лыжном спорте (6 ч.)		
<b><u>Скандинавская ходьба (10 часов)</u></b>		
- Подвижные игры с элементами скандинавской ходьбы (6 ч.)		
- Использование скандинавской ходьбы в общей и специальной физической подготовке (4 ч.)		
<b><u>Общая физическая подготовка (6 часов)</u></b>		
- Круговая тренировка (6 ч.)		
<b><u>Легкая атлетика (4 часов)</u></b>		
Подвижные игры с элементами легкой атлетики (4ч.)		
<b>5 семестр – 11 класс / 7 – семестр – 9 класс</b>		
<b><i>Темы практических занятий</i></b>		
<b><u>Скандинавская ходьба (4 часа)</u></b>		
- Техника скандинавская ходьбы с изменением скорости передвижения (2 ч.)		
- Техника скандинавская ходьбы по пересеченной местности (2 ч.)		
<b><u>Общая физическая подготовка (4 часа)</u></b>		
- Круговая тренировка (4 ч.)		
<b><u>Легкая атлетика (6 часов)</u></b>		
Техника эстафетного бега (2 ч.)		
Техника спортивной ходьбы (4 ч.)		
<b><u>Контрольные нормативы (4 часа)</u></b>		
- Тестирование (4 ч.)		
<b><i>Паспорт оценочных средств по разделу</i></b>		
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Баллы</b>
	Прохождение дистанции в скандинавской ходьбе	<b>5</b>
	Прыжок в длину с места, см.	<b>5</b>
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз	<b>5</b>
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин.	<b>5</b>
	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз (д)	<b>5</b>
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю) и низкой перекладине (д), кол-во раз	<b>5</b>
	Эстафетный бег 4x100м, мин	<b>5</b>
	Подготовка и проведение подвижных игр	<b>5</b>
	«Паспорт здоровья»	<b>5</b>
<b><i>Темы самостоятельных занятий</i></b>		
<b><u>Скандинавская ходьба (6 часов)</u></b>		
- Техника скандинавская ходьбы с изменением скорости передвижения (6 ч.)		
<b><u>Общая физическая подготовка (6 часов)</u></b>		
- Круговая тренировка (6 ч.)		
<b><u>Легкая атлетика (6 часов)</u></b>		
Техника спортивной ходьбы (6 ч.)		
<b>6 семестр – 11 класс / 8 семестр – 9 класс</b>		
<b><i>Темы практических занятий</i></b>		
<b><u>Общая физическая подготовка (6 часов)</u></b>		

- Круговая тренировка (6 ч.)		
<b><u>Легкая атлетика (4 часа)</u></b>		
Техника спортивной ходьбы (4 ч.)		
<b><u>Контрольные нормативы (4 часа)</u></b>		
- Тестирование (4 ч.)		
<b><i>Паспорт оценочных средств по разделу</i></b>		
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Баллы</b>
	Прыжок в длину с места, см.	<b>5</b>
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз	<b>5</b>
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин.	<b>5</b>
	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз	<b>5</b>
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю) и низкой перекладине (д), кол-во раз	<b>5</b>
	«Паспорт здоровья»	<b>5</b>
	Тестирование/реферативная работа (для спец.мед. группы)	<b>10</b>
<b><i>Темы самостоятельных занятий</i></b>		
<b><u>Общая физическая подготовка (7 часов)</u></b>		
- Круговая тренировка (7 ч.)		
<b><u>Легкая атлетика (7 часов)</u></b>		
Кроссовая подготовка (7 ч.)		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

1. Спортивный зал, оснащенный баскетбольными щитами, перекладиной, гимнастическими скамейками, волейбольными стойками, раздевалки.
2. Открытый стадион).
3. Полоса препятствий.
4. Зал ритмики и фитнеса.
5. Спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, скакалки, гантели, наборы для бадминтона, степы, обручи, гимнастические коврики, ядро для толкания, эстафетные палочки, наборы для игры в настольный теннис, дартс, волейбольная сетка).

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### 3.2.1. Основная литература:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М: ИНФРА-М, 2014. - 335.
2. Степанова М.М. Методика обучения и спортивной тренировки в баскетболе: учеб. пособие. - Челябинск, 2016. - С. 156.
3. Самостоятельные занятия физической культурой: методические рекомендации / О.Б. Никольская, Л.Б. Фомина. - Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2013.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник для вузов / ред. Г.В. Грецов, А.Я. Янковский. - Москва: Академия, 2013.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для вузов / ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. - Москва: Академия, 2012.

### **3.2.2. Дополнительная литература:**

6. Каратаева, Т.Ю. Волейбол: техника и тактика игры: метод.рекомендации. - Челябинск, 2016. - С. 74.
7. Коняхина, Г.П. Русская лапта в системе подготовки учителя физической культуры: учебное пособие / Г.П. Коняхина. - Челябинск: Издат. центр "Урал. акад.", 2013.
8. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни: учебник для вузов / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилев. - Москва: Академия, 2013.
9. Никольская, О.Б. Кроссовая подготовка: метод. рекомендации для студентов. - Челябинск, 2016.
10. Никольская, О.Б. Скандинавская ходьба: метод. рекомендации для студентов ЧГПУ. - Челябинск, 2016.
11. Теория и методика гимнастики: учебник для вузов / ред. М.Л. Журавин, Е.Г. Сайкин. - Москва: академия, 2012.
12. Черкасов, И.Ф. Основы лыжного спорта: методич. пособие / И.Ф.Черкасов, Н.А. Салькова, В.З. Смирнова, С.А. Айткулов. - Челябинск, 2015. - С. 71.
13. Черкасов, И.Ф. Развитие физических качеств у школьников в процессе обучения видам легкой атлетики: учебно-методическое пособие / И.Ф. Черкасов, А.Ф. Зеленко, М.С. Сегал. - Челябинск: Цицеро, 2012. .

### **3.2.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

14. <http://lib.sportedu.ru>
15. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
16. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)
17. <http://fizkultura-na5.ru>
18. [http://elibrary.ru/author\\_items.asp](http://elibrary.ru/author_items.asp)

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения</b>		<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Освоенные компетенции</b>	<b>освоенные умения, усвоенные знания</b>	

<p>ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 2.6, 3.6</p>	<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p><i>Базовая часть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Выполнение упражнений общей и специальной подготовки по отдельным видам спорта;</li> <li>- Сдача нормативов уровня физической подготовленности;</li> <li>- Тестирование/ подготовка реферативной работы (<i>для студентов специальной медицинской группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</i>)</li> </ul> <p><b><i>Вариативная часть:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Паспорт здоровья"</li> <li>- Участие в соревнованиях</li> </ul> <p><b><u>Промежуточный контроль:</u></b> зачет и дифференцированный зачет</p>
--	--	---

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ**

### Темы рефератов

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).  
Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
11. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
13. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
14. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
15. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
16. Физические упражнения во время беременности.
17. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
18. Физическое воспитание в семье.
19. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности.
20. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).

### Способы проверки и оценки заданий промежуточной аттестации и сформированности компетенции:

1. Определение коэффициента успешности (КУI, КУII, КУIII) выполнения заданий на основе метода поэлементного и пооперационного анализа

$$K_y = n/m;$$

$K_y$  – коэффициент успешности;  $n$  – количество выполненных операции (заданий) студентом;

$m$  – общее количество операций (заданий), которые должен выполнить студент.

2. Определение коэффициента сформированности компетенции (ККОМ) по результатам выполнения разноуровневых заданий (промежуточная аттестация)  
Успешность выполнения разноуровневых заданий с учетом весовых коэффициентов позволяет рассчитать коэффициент сформированности компетенции

$$K_{КОМ} = 0,04 * K_{УI} + 0,12 * K_{УII} + 0,20 * K_{УIII} + 0,28 * K_{УIV} + 0,36 * K_{УV}$$

Если в промежуточный контроль включено четыре разноуровневых задания, то формула для расчета коэффициента сформированности компетенции имеет вид:

$$K_{КОМ} = 0,16 * K_{УI} + 0,20 * K_{УII} + 0,28 * K_{УIII} + 0,36 * K_{УIV}$$

Если в промежуточный контроль включено три разноуровневых задания, то формула для расчета коэффициента сформированности компетенции имеет вид:

$$ККОМ=0,36*КУI+ 0.28*КУII + 0.36*КУIII$$

Используя шкалу В.П. Беспалько, можно сделать вывод, что студент у которого коэффициент сформированности компетенций составляет 0,7-0,5 готов и способен осуществлять её в своей профессиональной деятельности в частности на педагогической практике

### **Способы проверки и оценки заданий промежуточной аттестации и сформированности компетенции:**

Промежуточная аттестация (зачет) включает в себя один этап., где определяется сформированность компетенции ОК 1-11.

№ п/п	Коэффициент сформированности компетенции	Уровень сформированности компетенции	Рейтинг студента на 1 этапе промежуточной аттестации, %
1.	1,0-0,70	продвинутый	20
2.	0,69-0,60	оптимальный	15
3.	0,59-0,50	достаточный	10
4.	ниже 0,50	компетенция не сформирована	0

Зачет выставляется в зависимости от суммарного рейтинга студента. Для получения зачета необходимо сдать все задания инвариантной части, при этом суммарный рейтинг студента по этим видам работ должен быть не менее 60%. Дополнительные баллы в текущем рейтинге можно получить за выполнение заданий вариативной части.

### **Порядок проведения промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация (зачет или дифференцированный зачет) проводится в форме тестирования. Тест разрабатывается преподавателем и включает задания на знания, умения и владения, которые определяют проверку элементов компетенции.

В рабочей программе должны быть представлены типовые задания или вариант теста.

**Примерные критерии оценивания знаний студентов на зачете:**  
**Оценка «зачтено» выставляется студенту, который:**

1. Выполнил установленный объем учебной нагрузки.
2. Выполнил тесты по общей и специальной подготовке.
3. Выполнил реферативную работу, при освобождении от практических занятий на текущий семестр.

Примечание: студенты, специальной медицинской группы, выполняют контрольные и зачетные упражнения, с учетом противопоказаний по заболеваниям.

Оценки «отлично», «хорошо» или «удовлетворительно» ставятся соответствующе средней оценки всех сданных тестов.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	Сформировать у студентов знания о структуре занятия (урока) по физической культуре; обучить студентов методике проведения занятия (урока) по физической культуре; сформировать у студентов мотивацию к освоению теоретических знаний о структуре занятия (урока) по физической культуре и методике его проведения; применить полученные студентами теоретические знания на практике.

Реферат	Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на проведение подготовительных мероприятий к сдаче контрольных упражнений по разделам дисциплины и нормативов по общей и специальной физической подготовленности.

#### Соотношение текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

№	Раздел	Текущий контроль, %	Промежуточный контроль, %	Всего
1	Физическая культура	60	40	100

#### Показатели и значения повышающего коэффициента

№	Показатели, повышающие коэффициент	Повышающий коэффициент $K_+$	Примечание
1	Установление рекорда по отдельным видам в рамках общей физической подготовленности.	от 0,3 до 0,5	В зависимости от уровня (в группе, на курсе, на факультете)
2	Призовое место на соревнованиях	от 0,5 до 0,84	В зависимости от уровня соревнований (в группе, на факультете, в университете, в городе)
3	Судейство соревнований по видам спорта (помощь в судействе)	от 0,1 до 0,5	В зависимости от уровня соревнований (факультетские, внутривузовские, «внешние»)
4	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях («День здоровья», «Кросс наций», «Лыжня России», «Веселые старты» и др.)	от 0,5 до 0,7	-
5	Выполнение дополнительного (нерегламентированного) задания или дополнительного (вариативного) задания	от 0,3 до 0,5	-

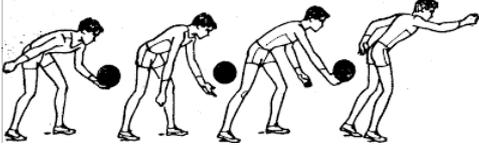
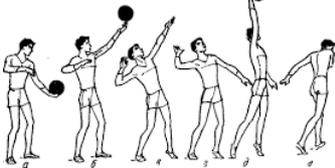
#### Показатели и значения понижающего коэффициента

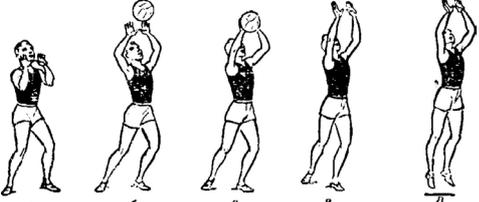
№	Показатели, понижающие коэффициент	Понижающий коэффициент $K_-$	Примечание
1	Отсутствие на занятиях более пяти пропусков без уважительной причины	0,5	отсутствие документа
2	Несвоевременная сдача контрольных упражнений	0,3	согласно расписанию занятий
3	Присутствие на занятии в ненадлежащем внешнем виде	0,3	без спортивной формы и обуви

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## Содержание контрольных упражнений по разделам

**Волейбол**

		Кол-во раз	Баллы
<p><b>Нижний прием у стены (или в парах)</b> – в исходном положении, ноги игрока согнуты в коленных и голеностопных суставах, а туловище незначительно наклонено вперед. Руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены. На расстоянии 2-2,5 метров от стены студенту необходимо выполнить набивание волейбольного мяча с нижним приемом. Результат засчитывается за один подход.</p> 		0-3	1
		4-6	2
		7-9	3
		10-12	4
		13-15	5
<p><b>Подачи (верхняя или нижняя)</b>– студент самостоятельно определяет способ подачи. По количеству попаданий мяча в площадку за одну попытку, студенту начисляется соответствующее таблице количество баллов.</p>		Кол-во раз	Баллы
<p><b>Нижняя прямая подача</b> - удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении.</p> 	1	1	
	2	2	
	3	3	
	4	4	
	5	5	
<p><b>Верхняя прямая подача</b> - удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо - предплечье) не должен быть меньше 90. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя. Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх.</p> 	1	1	
	2	2	
	3	3	
	4	4	
	5	5	
<p><b>Передача двумя руками сверху</b>- перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди - стоящую ногу. В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше 90°), руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук супинированы, при оптимальном напряжении имеют форму овала,</p>		Кол-во раз	Баллы
		0-5	1
		6-8	2

<p>образуя своеобразный ковш. При приближении мяча встречное движение начинают ноги - их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно - руки.</p> 	8-11	3
	12-14	4
	15-20	5

Упражнение	Количество баллов				
	1	2	3	4	5
Передача двумя руками в парах на расстоянии 6-7 м (кол-во непрерывных передач)	<b>юноши</b>				
	25	26-29	30-34	35-39	40
	<b>девушки</b>				
	15	16-19	20-24	25-29	30

### Баскетбол

Упражнение	Количество баллов				
Штрафной бросок - количество баллов определяется количеством попаданий в кольцо из 6 бросков.	1	2	3	4	5
	1	2	3-4	5	6
Броски в движении с ведением от середины из 5-х попыток (кол-во попаданий)	1	2	3	4	5
Броски из-за трехочковой линии (из 10 бросков кол-во попаданий)	1	2	3	4	5
Упражнение «восьмерка» (ведение мяча поочередно правой, левой рукой с попаданием в оба кольца), сек. д/ю	32/27	30/25	28/23	26/21	24/19

### Лепта

Упражнение	Количество баллов				
Броски мяча в стену. От стены проводится линия, за которой становится участник с мячом. По звуковому сигналу начинает выполнять броски с ловлей отскочившего от стены мяча. В случаях, если мяч не пойман, быстро его подбирает и продолжает выполнять упражнение. Наступать на линию запрещается (броски с линии не засчитываются). Допускается ловля и подбор мяча ближе линии, но для броска в стену необходимо вернуться в исходное положение. По истечении 30-ти секунд преподаватель подает звуковой сигнал. Фиксируется количество выполненных бросков до финального сигнала. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.	1	2	3	4	5
	<b>с 3 метров</b>				
	<b>юноши</b>				
	16	17-28	19-30	11-12	13
	<b>девушки</b>				
	12	13-14	15-16	17-18	19
	<b>с 6 метров</b>				
	<b>юноши</b>				
	8	9-10	11-12	13-14	15
	<b>девушки</b>				
4	5-6	7-8	9-10	11	

ФГОС СПО - 06	Упражнение	Количество баллов
---------------	------------	-------------------

Передача и ловля мяча в парах на расстоянии 15 метров друг от друга, за которыми находятся два участника, по сигналу они начинают выполнять передачи друг другу. Допускается ловля и подбор мяча ближе линии, но для передачи необходимо вернуться ви.п. за линии. Время фиксируется после ловли 10 передачи или количество пойманных передач до потери мяча. Дается 2 попытки.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
	<b>девушки</b>				
	21,1	18,6-21,0	17,6-18,5	16,5-17,5	
	<b>юноши</b>				
	18,1	16,6-18,0	15,6-16,5	14,5-15,5	
<b>Упражнение</b>			<b>Количество баллов</b>		
Подача мяча из-за головы (кол-во попаданий в площадку из 5 бросков) - игрок становится лицом к полю, боком к подающему. Ноги расставлены на ширину плеч, чуть согнуты в коленях. Руки с битой поднимаются вверх над головой. Удар проходит за счет резкого движения обеих рук. Удобнее всего производить удар по мячу, подброшенному на высоту 50-60 см над головой.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5

### Скиппинг

И.п. - два учащихя, держат скакалку за разные концы и вращают ее. Остальные члены команды (4 человека) по очереди впрыгивают и делают прыжки. Когда все члены команды впрыгнули внутрь скакалки, начинается подсчет количества прыжков, спортсмены продолжают прыжки до касания себя скакалкой.

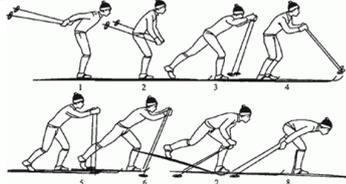
<b>Упражнение</b>	<b>Баллы</b>				
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Групповое упражнение на длинной скакалке кол-во раз.</b>	30 и более	29-21	20-11	10-6	до 5

### Легкая атлетика

<b>Упражнение</b>		<b>Баллы</b>				
		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Челночный бег 4x10 м., сек</b>	ж	8,5	8,6-9,0	9,1-10,1	10,2-11,6	11,7
	м	7,5	7,6-8,0	8,1-9,0	9,1-10,0	10,1
<b>Спринтерский бег 100 м., сек</b>	ж	17,0	17,1-17,9	18,0-18,8	18,9-19,6	19,7
	м	14,0	14,1-14,9	15,0-15,2	15,3-15,5	15,6
<b>Спринтерский бег 60м, сек</b>	ж	9,6	9,7-10,6	10,7-10,9	11,0-11,1	11,2-11,5
	м	8,7	8,8-9,7	9,8-10,0	10,1-10,3	10,4-10,7
<b>Бег 300м., мин.</b>	ж	57,0	1.03,0	1.10,0	1.20,0	1.35,0
<b>Бег 500м., мин.</b>		2,15-2,29	2,30-2,44	2,45-2,54	2,55-2,59	3,00-3,10
<b>Бег 1000 м., мин.</b>	м	4,00-4,14	4,15-4,34	4,35-4,54	4,55-4,59	5,00
<b>Бег 400 м., мин.</b>		1.00,00	1.03,00	1.06,00	1.13,00	1.17,00
<b>Бег 2км., мин.</b>	ж	10.30	10,45	11,05	11,20	11.35
<b>Бег 3 км., мин.</b>	м	13,30	13,45	14,15	14,30	15,0
		<b>Количество баллов</b>				
<b>Эстафетный бег 4x100 метров</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		<b>3</b>		
	Задание выполнено с двумя ошибками	Задание выполнено с одной ошибкой		Передача и прием эстафетной палочки выполнен без ошибок на всех этапах		

### Лыжная подготовка

<b>Техника попеременного двухшажного хода</b>	<b>Кол-во ошибок</b>	<b>Баллы</b>
	0	4
	1	3

	2	2
	3	1

Упражнение			Баллы				
			5	4	3	2	1
Прохождение дистанции, км.	д	2 км.	11,29	11,30-12,29	12,30-13-29	14,00-15,29	16,00
		3 км.	18,00-18,29	18,30-19,29	19,30-19,59	20,00-20,59	21,0
	ю	4 км.	19,29	19,30-20,29	21,00-22,29	23,00-24,29	25,00
		5 км.	23,50-24,59	25,00-26,24	26,25-27,44	27,45-28,29	28,3

### Скандинавская ходьба

Техника передвижения в скандинавской ходьбе		Кол-во ошибок	Баллы
		0	4
		1	3
		2	2
		3	1

Упражнение		Баллы				
		5	4	3	2	1
Прохождение дистанции 800 метров	д	5,50-6,00	6,01-6,10	6,11-6,21	6,22-6,35	6,36
	ю	5,30-5,50	5,51-6,00	6,01-6,10	6,11-6,20	6,21

### Подвижные игры

Упражнение	Количество баллов		
	1	2	3
Подготовка и проведение подвижных игр	Нечеткое объяснение правил игры, игра не соответствует теме занятия	Ошибки в размещении играющих на площадке	Игра соответствует теме, задачам занятия, четкое объяснение правил, умелое руководство группой

**Примерный список проведения подвижных игр:** «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем», «Салки простые», «Стой-беги», «Ловля парами», «Белые медведи», «Передал-садись», «Веревочка под ногами», «Охотники и утки», «Защита булав», «Ловкие и меткие», «Попади в мяч», «Подвижная цель», «Мяч в кольцо», «25 передач», «Нападают пятерки», «Футбол раков», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Чехарда», «Два стула и веревочка», «Проворные мотальщики», «Меткий футболист», «Точный прыжок», «Две из трех», «Сбей отскоком», «Удержи палку» и другие.

### Оздоровительная гимнастика

**5 – баллов** – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

**4 – балла** - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

**3 – балла** - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

**2 – балла** - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

<p>КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА № 1</p> <p>И.П. – о.с.</p> <p>1-правая вперед на носок, руки за голову</p> <p>2-правая в сторону на носок, руки вперед</p> <p>3-правая вперед скрестно на носок, руки на пояс</p> <p>4-о.с.</p> <p>5-6-приставной шаг вперед, руки перед грудью</p> <p>7-8- 2 шага на месте</p> <p>1-2-поворот направо, руки за голову</p> <p>3-4-приставной шаг назад, руки вперед</p> <p>5-6-поворот налево, руки к плечам</p> <p>7-наклон вперед, руки в стороны</p> <p>1-выпад правой в сторону, руки на колено</p> <p>2-вернуться в и.п.</p> <p>3-выпад левой вперед, руки к плечам</p> <p>4-вернуться в и.п.</p> <p>5-присед, руки в стороны</p> <p>6-вернуться в и.п.</p> <p>7-8- 2 хлопка</p> <p>1-прыжок в стойку ноги врозь, руки на пояс</p> <p>2-прыжок в и.п.</p> <p>3-прыжок в стойку ноги врозь, руки вперед</p> <p>4-прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс</p> <p>5-6- 2 прыжка на двух</p> <p>7-8 -2 шага на месте, руки вниз</p>	<p>КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА НА КОВРИКЕ</p> <p>И.П. – о.с.</p> <p>1 – поворот туловища направо, правая рука на пояс</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – наклон туловища влево, правую руку за голову</p> <p>4 – и.п.</p> <p>5 – наклон туловища назад, руки на пояс</p> <p>6 – руки в стороны</p> <p>7 – руки к плечам</p> <p>8 – и.п.</p> <p>1 – наклон вперед, коснуться пола</p> <p>2 – упор присев</p> <p>3 – упор стоя на коленях</p> <p>4 – правая нога прямая вверх, левая рука вперед</p> <p>5 – упор стоя на коленях</p> <p>6 – упор лёжа</p> <p>7 – упор лёжа согнув руки</p> <p>8 – упор лёжа</p> <p>1 – упор стоя на правом колене</p> <p>2 – левая нога прямая вверх, правая рука к плечу</p> <p>3 – упор стоя на коленях</p> <p>4 – сед на пятках, руки на пояс</p> <p>5 – наклон туловища назад, руки в стороны</p> <p>6 – выпрямиться, руки на пояс</p> <p>7-8 – 2 хлопка</p> <p>1 – упор стоя на коленях</p> <p>2 – упор лёжа</p> <p>3 – согнув правую руку, упор на правое предплечье</p> <p>4 – согнув левую руку, упор на левое предплечье</p> <p>5 – выпрямить правую руку в упоре лёжа</p> <p>6 – выпрямить левую руку в упоре лёжа</p> <p>7 – упор стоя на коленях</p> <p>8 – сед на пятках, руки на пояс</p> <p>Встать в исходное положение</p>	<p>КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА № 2</p> <p>И.п. – руки на пояс</p> <p>1 – шаг правой в сторону, правую руку за голову</p> <p>2 – приставляя левую ногу, руки перед грудью</p> <p>3 – полуприсед правую на пояс, левую – вперед</p> <p>4 – выпрямиться, руки вниз</p> <p>5-6 – 2 шага на месте, 2 хлопка</p> <p>7-8 – поворот направо, руки вниз</p> <p>1 – выпад правой вперед, руки за голову</p> <p>2 – выпрямляясь, приставить левую, руки вперед</p> <p>3 – правую руку к плечу</p> <p>4 – левая рука в сторону, правая рука вперед</p> <p>5 – левая рука за голову, правая рука в сторону</p> <p>6 – и.п.</p> <p>7 – правая нога скрестно вперед, руки за спиной</p> <p>8 – и.п.</p> <p>1-2 – поворот налево, руки за голову</p> <p>3-4 – приставной шаг правой ногой назад, руки вперед</p> <p>5-6 – поворот налево, руки на пояс</p> <p>7-8 – поворот направо, руки к плечам скрестно</p> <p>1 – мах правой ногой в сторону, руки вперед</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – мах левой ногой вперед, хлопок под ногой</p> <p>4 – и.п.</p> <p>5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой</p> <p>6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вниз</p> <p>7-8 – 2 шага на месте</p>
<p>КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА С ГАНТЕЛЯМИ</p> <p>И.П. – о.с.</p> <p>1 – шаг пр. в сторону, руки в стороны</p> <p>2 – приставить лев., руки вниз</p> <p>3 – поворот направо, руки к плечам</p> <p>4 – приставить лев., пр. рука вверх – лев.рука вниз</p> <p>5 – шаг лев.вперед, руки вперед</p> <p>6 – приставить пр., лев.рука вверх – пр.рука вниз</p> <p>7 – поворот налево, руки к плечам</p> <p>8 – приставить пр., руки вниз</p> <p>1 – выпад пр. вперед, руки в стороны</p>	<p>КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА С МЯЧОМ</p> <p>И.п. – О.С.</p> <p>1 – мяч на правой руке вперед, левая нога назад на носок</p> <p>2 – мяч на правой руке в сторону, левая нога вперед скрестно на носок</p> <p>3 – мяч внизу</p> <p>4 – ноги вместе, мяч за головой</p> <p>5 – полуприсед, мяч вперед</p> <p>6 – выпрямиться, мяч на левой руке</p> <p>7 – правая рука за голову</p> <p>8 – и.п.</p> <p>1-2 – приставной шаг назад, мяч перед</p>	<p>КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА СО СКАКАЛКОЙ</p> <p>И.П.- ноги вместе, скакалка впереди</p> <p>1- шаг пр. в сторону, сложить скакалку в 4 раза, руки вниз-в сторону</p> <p>2 – приставить лев., руки вверх-в сторону</p> <p>3-4 – поворот направо, руки вперед- в стороны</p> <p>5 – полуприсед</p> <p>6 – выпрямиться, руки вверх</p> <p>7-8 – шаг лев.вперед, круг руками назад</p> <p>1-3 – прыжки через скакалку вперед, руки крестом</p>

<p>2 – руки вверх 3 – руки вперед 4 – приставить лев., руки вниз 5 – шаг лев.в сторону, руки в стороны 6 –выпад на левую, пр. рука к лев.носки 7 – выпрямиться, руки в стороны 8 – приставить лев., руки вниз</p> <p>1 – присед, руки к плечам 2 – руки вперед, 3 – наклон вперед, руки вниз 4 – и.п. 5 – присед, руки в стороны 6 – выпрямиться, руки к плечам, локти в стороны 7 – присед, руки вперед 8 – и.п.</p> <p>1 – прыжок в стойку, ноги врозь, руки вперед 2- прыжок в стойку, ноги вместе, руки перед грудью 3 – прыжок в стойку, лев.вперед – пр. назад, пр. рука вперед 4 – прыжок в стойку, пр. вперед – лев.назад, лев. рука вперед 5 – прыжок ви.п. 6 – прыжок вправо на двух ногах, руки на пояс 7-8 – 2 шага на месте, руки вниз.</p> <p><b>КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА № 3</b> И.П.- о.с. 1- правая нога вперед скрестно, руки вперед скрестно 2-и.п. 3. левая назад на носок, руки перед грудью 4-приставить левую, руки на пояс 5-полуприсед, руки вперед 6-наклон вперед, коснуться пола 7-присед, руки в стороны 8-и.п. 1-2 приставной шаг вперед, руки за спину</p>	<p>грудью 3-4 - поворот направо, мяч вверх 5 - согнув руки мяч за головой 6 – мяч вперёд 7 – бросок мяча вниз с ударом о пол 8 – поймав мяч, руки вниз</p> <p>1 – выпад правой назад, мяч перед грудью 2 – выпад правой в сторону, мяч на колено 3 – выпрямиться, мяч на правой руке вперёд 4 – выпад левой назад, левая рука к плечу 5 – выпрямиться, левую руку на пояс 6 – левая рука вперед к мячу 7-8 – 2 шага на месте, мяч внизу</p> <p>1 – бросок мяча вверх, хлопок внизу 2 – поймав мяч, руки внизу 3 – прыжок в стойку ноги врозь, мяч вперед 4 – прыжок в стойку ноги вместе, мяч внизу 5-6 – 2 прыжка вперёд на двух ногах, мяч перед грудью 7-8 – 2 прыжка назад на двух ногах, мяч внизу.</p> <p>3-4-поворот кругом, руки перед грудью 5-6-поворот налево, руки вперед 7-8- 2 шага на месте, руки вниз 1-подняться на носки, руки за голову 2-полуприсед, руки на пояс 3-присед, руки в стороны 4-и.п. 5-6- поворот налево 7-8- 2 шага на месте 1-выпад правой назад, руки в стороны 2-и.п. 3-выпад правой вперед, руки к плечам</p>	<p>4 – встать на скакалку, руки в стороны 5 – поворот туловища вправо в полуприседе 6 – выпрямиться 7 - поворот туловища влево в полуприседе 8 – выпрямиться</p> <p>1-2 – приставной шаг вперед, скакалка в лев.руке внизу 3 – поворот налево, скакалка в руках вниз- в стороны 4 – приставить пр. ногу, скакалка на плечах 5 – выпад пр. вперед, руки в стороны 6 – наклон к пр., коснуться пола 7 – выпад пр. вперед, руки вверх 8 – приставить пр., руки вниз</p> <p>1 – прыжок ноги врозь, руки вверх- в стороны 2 – прыжок ноги вместе, скакалка спереди внизу 3-4 – 2 прыжка назад на двух ногах 5 – прыжок на пр. назад 6 – прыжок на лев.назад 7-8 – 2 прыжка назад на двух.</p> <p>4- и.п. 5-прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой 6-прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс 7-прыжок в стойку ноги врозь, перед собой 8- прыжок в и.п</p>
--	---	--

## Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в разминочной части занятия.

**5 баллов** – комплекс оформлен в соответствии с требованиями гимнастической терминологии и представлен преподавателю накануне проведения занятия. Упражнения составлены грамотно и эффективно. Имеют творческую направленность и обоснованность. При объяснении и показе студент демонстрирует четкость и правильность выполнения. Количество упражнений не менее 12.

**4 балла** - комплекс оформлен в соответствии с требованиями гимнастической терминологии и представлен преподавателю накануне проведения занятия. Упражнения составлены грамотно и эффективно, имеют оригинальность. При проведении комплекса студент допускает незначительные ошибки в показе и объяснении упражнений (расслабленные руки, согнутые ноги, нечеткая команда к исполнению и окончанию упражнения). Количество упражнений не менее 12.

**3 балла** – комплекс общеразвивающих упражнений не был оформлен и представлен преподавателю до начала занятия. Упражнения носят разминочный характер, количество от 8-10. При объяснении и показе студент демонстрирует четкость и правильность выполнения.

### Физическая подготовленность

Вид деятельности		Баллы				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места, см.	ж	180	170-179	160-169	150-159	130-149
	м	230	210-229	200-209	190-199	160-189
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	Ж	51-60	41-50	31-40	21-30	20
	м	60	55-59	50-54	46-49	45
В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	м	10	7-9	5-6	3-4	2
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз	м/ж	145	136-144	125-135	116-124	115
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	ж	41	31-40	26-30	21-25	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		10	7-9	4-6	3	2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	м	13	10-12	8-9	6-7	5
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	ж	18-20	14-16	8-10	5-7	2-4
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	м	15	13	11	8	6
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)	ж	+16	+11-15	+8-10	+5-6	+4
	м	+13	+8-12	+5-7	+2-4	+1

### Участие в соревнованиях

Участие в спортивных соревнованиях, является дополнительной возможностью повышения рейтинга. Согласно календарю проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы студент может принять, как активное участие, так и пассивное (болельщик). А также оказать помощь в судействе проведения соревнований.

<i>Уровень соревнований</i>	<i>Баллы</i>
«Внешние» соревнования	5
Внутривузовские соревнования	4
Внутрифакультетские соревнования	3
Судейство соревнований по видам спорта (помощь в судействе)	2
Группа поддержки	1

### ПРИЛОЖЕНИЕ 2

#### «Паспорт здоровья»

Паспорт здоровья - инструмент мониторинга функциональной подготовленности студентов, с помощью которого выполняется контроль и проводится оценка эффективности процесса физической подготовки.

#### Индивидуальные показатели

Дата рождения «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ г.

Группа здоровья (*основная, подготовительная, специальная медицинская*)  
(нужное подчеркнуть)

Имеющиеся противопоказания \_\_\_\_\_

Показатель	1 курс		2 курс		3 курс	
	1	2	3	4	5	6
Длина тела, см.						
Масса тела, кг.						

Весо-ростовой показатель ( $\frac{\text{масса тела, гр}}{\text{рост, см}}$ )						
Окружность грудной клетки вдох (см)						
Окружность грудной клетки выдох (см)						
Окружность грудной клетки покой (см)						
Экскурсия грудной клетки (см)						
Жизненная емкость легких, мл						
ДЖЕЛ, (мл) = (40 × рост в см) + (30 × вес в кг) – 4400 (мужчины); ДЖЕЛ, (мл) = (40 × рост в см) + (10 × вес в кг) – 3800 (женщины)						
ЧСС в покое (уд/мин)						
АД систолическое (мм рт. ст.)						
АД диастолическое (мм рт. ст.)						
Динамометрия кистевая, правая рука, кг.						
Динамометрия кистевая, левая рука, кг.						

### 1. Вегетативная нервная система

Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется по методике определения вегетативного индекса **(ВИ) Кердо**. Испытуемый в положении сидя измеряет частоту сердечных сокращений за 1 минуту и артериальное давление. Результаты измерений подставляют в формулу:

$$\langle \text{ВИ} \rangle = (1 - \text{АДД} / \text{ЧСС}) \times 100, \text{ где:}$$

АДД – диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст.);

ЧСС – частота сердечных сокращений за 1 минуту (уд/мин).

Определение тонуса вегетативной нервной системы (С.Н. Кучкин, 1998)

Показатели	Преобладание тонуса парасимпатической иннервации		Относительное равновесие	Преобладание тонуса симпатической иннервации	
	-31 и ниже -30	-30 до -16		16 до 30	31 и выше
ВИ (у.е)	-31 и ниже -30	-30 до -16	-17 до 15	16 до 30	31 и выше

### 2. Сердечно-сосудистая система

#### 2.1. Ортостатическая проба

Испытуемый лежит на кушетке в течение 5 минут, затем подсчитывает частоту сердечных сокращений за 1 минуту. Затем встает, делает вдох и выдох и подсчитывает пульс стоя. В норме при переходе из положения лёжа в положение стоя отмечается учащение пульса на 10-12 ударов в минуту. Учащение ЧСС более чем на 20 ударов в минуту указывает на недостаточную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Оценка ортостатической пробы (А.Г. Хоружев, 1993)

Оценка	Показатель (учащение ЧСС уд/мин)
«5»	от 0 до 7
«4»	от 8 до 11
«3»	от 12 до 15
«2»	от 16 до 19
«1»	от 20 и выше

#### 2.2. Проба Мартине

Испытуемый выполняет 20 приседаний в медленном темпе за 30 с. ЧСС считается до и после нагрузки за 10 секунд. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку определяем сопоставлением данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определяется процент учащения пульса. ЧСС в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки - за X. Составляем пропорцию и выводим формулу:

$$\% \text{ прироста} = ((\text{ЧСС2} - \text{ЧСС1}) \times 100) / \text{ЧСС1}$$

Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после - 20 ударов:  $12-100\% = X = (8 \times 100) / 12 = 83,3\%$  Прирост ЧСС после нагрузки составляет 66,6%.

Также для определения процента прироста ЧСС после нагрузки используется номограмма (Приложение 3). Для того, чтобы рассчитать процент прироста ЧСС необходимо в соответствующей таблице на пересечении частоты пульса за 10 с. в покое, с частотой пульса за 10 с. после нагрузки найти % прироста. Оценка определяется по таблице.

Таблица оценки пробы Мартине (С.Н. Кучкин, 1998)

% прироста	оценка	% прироста	оценка	% прироста	оценка
<25	«5,0»	50,0-55,9	«3,8»	80,0-84,9	«2,6»
25,1-29,9	«4,8»	56,0-60,9	«3,6»	85,0-89,9	«2,4»
30,0-34,9	«4,6»	61,0-65,9	«3,4»	90,0-94,9	«2,2»
35,0-39,9	«4,4»	66,0-70,9	«3,2»	95,0-99,9	«2,0»
40,0-44,9	«4,2»	71,0-74,9	«3,0»	100,0-104,9	«1,8»
45,0-49,9	«4,0»	75,0-79,9	«2,8»	105-109,9	«1,6»

### 3. Дыхательная система

#### 3.1. Жизненный индекс вычисляется с использованием формулы:

$$\text{ЖИ} = \text{ЖЕЛ (мл)} / \text{масса тела (кг)}$$

Оценка жизненного индекса (Г. Апанасенко, Е.Г. Мильнер, 1988)

Оценка	Показатели (мл/кг)	
	мужчины	женщины
«5»	>66	>56
«4»	61-65	51-56
«3»	56-60	46-50
«2»	51-55	41-45
«1»	<50	<40

#### 3.2 Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)

Обследуемый в положении стоя после полного выдоха и вдоха снова выдыхает и задерживает дыхание. С помощью секундомера измеряется длительность задержки дыхания в секундах.

Оценка пробы Генчи (А.Г. Хоружев, 1993)

Оценка	Показатели (мл/кг)	
	мужчины	женщины
«5»	58 и выше	38 и выше
«4»	50-57	32-37
«3»	35-49	21-31
«2»	18-34	9-20
«1»	17 и ниже	8 и ниже

#### 3.3 Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

После 5 мин отдыха сидя сделать вдох на 80-90% от максимального и задержать дыхание. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является способность задерживать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-50 с, для тренированных - на 60-90 с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при снижении или отсутствии тренированности - снижается. При заболевании или переутомлении это время снижается на значительную величину - до 30-35 с.

### 4. Вестибулярный аппарат

Оценка функционального состояния вестибулярного аппарата осуществляется с использованием модифицированной **пробы Ромберга**: при положении испытуемого стоя на любой ноге другая согнута в коленном суставе, глаза закрыты, руки подняты, вперёд в стороны (без предварительной тренировки). Фиксируется время (с) удержания позы.

Проба Ромберга (В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, 2000)

Оценка	Показатели (мл/кг)
«5»	41 и выше
«4»	30-40
«3»	20-29
«2»	19-10
«1»	9 и ниже

### 5. Нервно-мышечный аппарат

Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по данным максимальной частоты движения кисти (теппинг-тест) и точности мышечных усилий (ТМУ).

**5.1. Теппинг-тест (ТТ).** Квадрат размером 10 x 10 см. разделён на 6 прямоугольников. В максимальном темпе испытуемый наносит карандашом точки в каждом квадрате в течение 5 с (переход из квадрата в квадрат происходит строго по номерам, как указано на рисунке ниже). Общее время 30 с. Количество нанесённых точек в секунду рассчитывается по формуле:

$$КТ = \text{сумма всех точек в шести квадратах} / 30 \text{ сек.}$$

1	2	3
6	5	4

Оценка теппинг – теста (В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, 2000)

Оценка	Показатели (мл/кг)	
	мужчины	женщины
«5»	7,6 и выше	6,5 и выше
«4»	7,0-7,5	6,0-6,4
«3»	5,9-6,9	5,3-5,9
«2»	5,8-5,3	5,2-4,9
«1»	5,2 и ниже	4,8 и ниже

**5.2 Точность мышечных усилий (ТМУ)** определяется с помощью кистевого динамометра. В первой попытке студенты выполняют максимальное усилие (МУ1) (количество кг), во второй попытке им предлагается выполнить усилие в 50% (МУ2) от показанной в первой, без зрительного контроля показаний динамометра. Учитывается процент отклонения от заданного значения по формуле:

$$ТМУ = [(МУ1:2 - МУ2) \times 100\%] / МУ1 : 2, \text{ где:}$$

МУ1 – первое мышечное усилие;

МУ2 – второе мышечное усилие.

Оценка точности мышечных усилий (В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, 2000)

Оценка	Показатели (мл/кг)	
	мужчины	женщины
«5»	0-6,6	0-4,3
«4»	6,7-15,3	4,4-15,9
«3»	15,4-33,0	16,0-39,0

«2»	33,1-41,8	39,1-50,6
«1»	41,9 и выше	50,7 и выше

## 6. Физическая работоспособность

**6.1 Степ – тест PWC170.** Оценка физической работоспособности проводится с использованием степ-теста PWC170 в модификации В.Л. Карпмана. При пробе степ-тест PWC170. высота ступеньки, как правило, 30см. В таком случае всем обследуемым задается одинаковый темп восхождения на скамейку, равный 20 при первой и 30 подъемов в минуту при второй нагрузке. Подъем и спуск выполняется на четыре счета. Каждая нагрузка выполняется 3 мин. Пауза между нагрузками, равна 3-м минутам и необходима для усвоения нового ритма работы. После каждой нагрузки пальпаторно подсчитывается пульс за 10 сек. Интенсивность первой нагрузки должна быть такой, чтобы после ее выполнения частота пульса была не менее 100-110 и не более 150-160 уд/мин. Данный коэффициент является относительной (на кг массы тела) физической работоспособностью. Умножив найденный коэффициент на массу тела испытуемого, получим абсолютную величину физической работоспособности.

**1. PWC170 (кгм/мин) =  $N1 + (N2 - N1) \times 170 - ЧСС1 / ЧСС2 - ЧСС1$** ; где:

$N1 = 1,5 \times P \times h \times n1$ ;

$N2 = 1,5 \times P \times h \times n2$ ;

N – мощность 1-й и 2-й работы;

P – масса тела;

h – высота ступеньки;

n – темп восхождений в минуту при первой и второй нагрузок;

ЧСС – частота сердечных сокращений за 1 мин.

## 2. Определяем относительное значение PWC170 (кгм/мин/кг) = PWC170 / P

Таблица оценки относительного показателя PWC170 (А.Г. Хоружев, 1993)

Оценка	Показатели (мл/кг)	
	мужчины	женщины
«5»	16,84 и выше	12,54 и выше
«4»	16,83-15,75	12,53-11,55
«3»	15,75-14,66	11,54-10,56
«2»	14,65-13,57	10,55-9,57
«1»	13,56 и ниже	9,56 и ниже

## 7. Уровень физического состояния

Для комплексной оценки **уровня физического состояния**- используется метод **Е.А. Пироговой** (1986). Все показатели измеряются в покое. Уровень физического состояния (УФС) определяется по формуле уравнения регрессии:

**УФС =  $(700 - 3 \times ЧСС - 2,5 \times АДср - 2,7 \times В + 0,28 \times М) / (350 - 2,6 \times В + 0,21 \times Р)$** , где:

АДср = АДд + 1/3 АДп;

АДп = АДс - АДд;

АДср – среднее артериальное давление (мм.рт.ст.);

АДд – диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст.);

АДс – систолическое артериальное давление (мм.рт.ст.);

АДп – пульсовое артериальное давление (мм.рт.ст.);

В – возраст (количество полных лет);

М – масса тела (кг);

Р – рост стоя (см).

Оценка уровня физического состояния (Е.А. Пирогова, 1986)

Оценка	Показатели (мл/кг)
«5»	>0,826

«4»	от 0,676 до 0,825
«3»	от 0,526 до 0,675
«2»	от 0,376 до 0,525
«1»	< 0,375

### Приложение 3.

#### **Примерные вопросы по теоретической части**

##### **Задания в закрытой форме**

##### **1. Пять олимпийских колец символизируют:**

- a) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- b) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- c) пять принципов олимпийского движения;
- d) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

##### **2. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

- a) утомлением;
- b) напряжением определенных мышечных групп;
- c) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- d) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

##### **3. Какой спорт по-другому называют зрелищно-коммерческим?**

- a) профессиональный спорт;
- b) спорт высших достижений;
- c) массовый спорт;
- d) любительский спорт.

##### **4. Стретчинг – это упражнения:**

- a) направленные на развитие и совершенствование ловкости;
- b) направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах;
- c) направленные на развитие и совершенствование силовых качеств;
- d) направленные на совершенствование вестибулярных функций.

##### **5. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**

- a) в период проведения игр прекращались войны;
- b) в них принимали участие атлеты со всего мира;
- c) они имели мировую известность;
- d) они отличались миролюбивым характером соревнований.

##### **6. К циклическим видам спорта относятся:**

- a) борьба, бокс, фехтование;
- b) баскетбол, волейбол, футбол;
- c) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- d) метание диска, молота.

##### **7. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?**

- a) 6-ти минутный бег;
- b) бег на 100 метров;
- c) лыжная гонка на 3 километров;
- d) плавание 800 метров.

##### **8. Какое событие произошло в сфере физической культуры и спорта в России в 1934 году:**

- a) принят физкультурный комплекс «Будь готов к труду и обороне» (БГТО);
- b) вводится новый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО);
- c) учрежден почётный знак «Отличник физической культуры и спорта»;
- d) отмечается всесоюзный день физкультурника?

##### **9. Это изречение: «На Олимпиаде главное не победа, а участие» принадлежит:**

- a) президенту МОК Зигфрид Эдстрему;

- b) президенту США Рузвельту;
- c) Пьеру де Кубертену;
- d) епископу собора Святого Петра.

**10. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется:**

- a) сила;
- b) быстрота;
- c) гибкость.
- d) выносливость.

**11. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

- a) календарь соревнований;
- b) положение о соревнованиях;
- c) правила соревнований;
- d) программа соревнований.

**12. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:**

- a) 5 ступеней;
- b) 7 ступеней;
- c) 9 ступеней;
- d) 11 ступеней.

**13. Какое следует наказание в футболе, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами....**

- a) угловой удар;
- b) свободный удар;
- c) штрафной удар;
- d) 11-метровый удар.

**14. В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних олимпийских игр....**

- a) лыжные гонки;
- b) конькобежный спорт;
- c) фигурное катание;
- d) биатлон.

**15. Что не относится к объективным данным самоконтроля?**

- a) пульс;
- b) артериальное давление;
- c) спортивный результат;
- d) хороший аппетит.

**16. Движение, при котором борец, наклоняясь и сгибая ноги, пронесит голову под рукой противника и оказывается сбоку от него или сзади?**

- a) бросок;
- b) пережат;
- c) нырок;
- d) захват

**17. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?**

- a) растяжение;
- b) сокращение;
- c) эластичность;
- d) постоянность состояния.

**18. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

- a) координации движений;
- b) техники движений;
- c) быстроты реакции;
- d) скоростной силы.

**19. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

- a) календарь соревнований;
- b) положение о соревнованиях;
- c) правила соревнований;
- d) программа соревнований.

**20. Общепринятые части структуры отдельного тренировочного занятия:**

- a) подготовительная;
- b) заключительная;
- c) восстановительная;
- d) основная.

**21. Что делают с ядром в лёгкой атлетике?**

- a) метают;
- b) бросают;
- c) толкают;
- d) кидают.

**22. Как называются реакции, совершающиеся во время физической нагрузки в бескислородной среде?**

- a) анаэробные реакции;
- b) аэробные реакции;
- c) водородные реакции;
- d) обменные реакции.

**23. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной ...**

- a) 10 м;
- b) 20 м;
- c) 5 м;
- d) 30 м.

**24. Укажите какого лыжного хода не существует.**

- a) попеременный четырехшажный ход;
- b) одновременный двухшажный ход;
- c) попеременный одношажный ход;
- d) одновременный бесшажный ход.

**25. Какая из дистанций не считается стайерской?**

- a) 1500 м;
- b) 5000 м;
- c) 200 м;
- d) 10000 м.

**26. Какого вида многоборья не бывает?**

- a) пятиборья;
- b) девятиборья;
- c) семиборья;
- d) десятиборья.

**27. В каком виде спорта спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетание сложнокординативных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами?**

- a) спортивная аэробика;
- b) спортивная акробатика;
- c) волейбол;
- d) легкая атлетика.

**28. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?**

- a) степ-тест;
- b) стиплчез;
- c) стретчинг;
- d) фартлек.

**29. Отметьте, какие виды гимнастики выделяют:**

- a) оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные
- b) механические, развивающие, химические
- c) культурные, эстетические
- d) урочные, тренировочные

**30. Как называется бегун на длинные дистанции?**

- a) стайер;
- b) спринтер;
- c) марафонец;
- d) кроссмен.

**31. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют ...**

- a) жизненным фактором;
- b) спортивной метрологией;

- c) врачебным контролем;
- d) физиологией.

**32. Укажите, какой из перечисленных видов эстафетного бега не включен в программу Олимпийских игр.**

- a) 4x100 м;
- b) 4x400 м;
- c) 4x200 м;
- d) 4x 600 м;

## IV. ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ"

### V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <*>	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <*>	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по	26.30	25.30	23.30	-	-	-

	пересеченной местности) (мин,с)						
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) <***>	15	20	25	15	20	25
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки) <****>	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <*****>	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9	7	8	9

## VI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

### МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Утренний бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4

6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <***>	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <***>	15	20	25	15	20	25
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки) <****>	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <*****>	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9	7	8	9

### ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10 , 9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <*>	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <***>	15	20	25	15	20	25
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки) <****>	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <*****>	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9	7	8	9

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ*****РПД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ***

утверждена «\_\_»\_\_\_\_\_201\_\_г.

Внесены изменения:

№	Содержание изменения	Дата и № протокола заседания кафедры
1		
2		
3		