

Министерство образования Красноярского края  
Краевое государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Канский техникум отраслевых технологий и сельского хозяйства»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии

**35.01.13 ТРАКТОРИСТ-МАШИНИСТ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО  
ПРОИЗВОДСТВА**

г. Канск, 2022г.

РАССМОТРЕНА  
Методической комиссией  
гуманитарного цикла  
Протокол № 4 от 28 июня 2022г.  
Председатель методической комиссии  
 О.С. Мельникова  
«28» июня 2022г.

Разработана на основе  
- приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;  
- письма Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «О направлении доработанных рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»;  
- распоряжения Минпросвещения России от 30.04.2021 № Р-98 «Об утверждении Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учётом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования».

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по учебной работе  
 О.А. Рейнгардт  
«01» сентября 2022г.

РАЗРАБОТАНА  
преподавателем А.С. Самохваловым

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>стр.</b>
1	Пояснительная записка	4
2	Общая характеристика учебного предмета	6
3	Место учебного предмета в учебном плане	8
4	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса	9
5	Содержание учебного предмета	13
6	Критерии оценки знаний, умений студентов	18
7	Тематический план	19
8	Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся	22
9	Перечень лабораторных, практических и других видов работ	52
10	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	57
11	Список литературы для студентов и преподавателя	58
12	Приложение №1 Характеристика основных видов деятельности студентов	59
13	Приложение №2 Комплект заданий для проведения дифференцированного зачета	62
14	Приложение №3 Примерные темы индивидуальных образовательных проектов.	91

## 1. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Физическая культура» для профессии Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, примерной программы общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (автор А.А. Бишаева, 2015г.), рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол №3 от 21 июля 2015г. Регистрационный номер рецензии 376 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»), распоряжения Минпросвещения России от 30.04.2021г. № Р-98 «Об утверждении Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учётом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования», а также приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 712 от 11.12.2020г. «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

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

Уровень изучения предмета - базовый.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности студентов, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в преимущественности с другими общеобразовательными дисциплинами (русский язык, история, ОБЖ, физика, химия) способствует воспитанию, социализации и

самоидентификации студентов посредством личностно - общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья студентов.

Занятия по физической культуре проводится на протяжении всего периода обучения и осуществляется в следующих формах:

- уроки физической культуры - основная и наиболее целесообразная форма;
- самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом и туризмом во внеурочное время;
- спортивно-массовые оздоровительные мероприятия в форме спортивных соревнований и праздников, дней здоровья, проводимые в свободное от занятий время;
- внеклассные занятия, ориентированные на укрепление здоровья и физической подготовленности – спортивные кружки и секции;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня - физкультурная минутка, физкультурная пауза.

Формирование УУД осуществляется системно, на всех этапах обучения двигательному действию. На этапе начального разучивания уделяется внимание определению цели, то есть предполагаемого результата обучения, а также работе с представлениями студентов об изучаемом двигательном действии (студенты показывают, как, по их мнению, необходимо выполнить двигательное действие). На этапе углубленного изучения осуществляется организация работы в группе по выполнению серии упражнений по таблицам, рисункам, создание условий для концентрации внимания на пространственных, временных или динамических характеристиках техники двигательного действия. На этапе совершенствования происходит выявление индивидуальных деталей техники двигательного действия на основе собственного опыта и опыта товарищей; отработка упражнения в различных условиях и ситуациях. В ходе освоения учебной программы осуществляется текущий и итоговый контроль знаний, умений и навыков студентов по дисциплине, в форме практических тестов по разделам программы, которые обеспечивают текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и практических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» учебным планом отводится 306 часов.

Всего часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки студента - 279 часов, включая:

часы обязательной аудиторной учебной нагрузки студента - 186 часов;

часы самостоятельной работы студента - 93 часа.

Итоговый контроль осуществляется в конце изучения всего курса в виде дифференцированного зачета по теоретическому и практическому разделам.

## 2. Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности студентов, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в преимущество с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации студентов посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Реализация учебного предмета предполагает возможность применения дистанционных образовательных технологий в соответствии с требованиями ФГОС СПО, ФГОС СОО, ОПОП, Уставом и локальными актами техникума, в т.ч. регламентирующими условия и порядок применения дистанционных образовательных технологий при реализации ОПОП.

При реализации учебного предмета «Физическая культура» используется смешанная модель дистанционного обучения, при которой аудиторские занятия сочетаются с дистанционными. Дистанционные образовательные технологии по дисциплине могут быть использованы при проведении учебных занятий, текущего контроля успеваемости, консультаций, а также для организации самостоятельной работы обучающихся. Методическое обеспечение дистанционного обучения в техникуме осуществляется на основе использования ресурсов цифровой образовательной платформы «Академия-Медия 3.5».

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Физкультурно-оздоровительная деятельность ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности студентов.

Введение в профессиональную деятельность ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает назначение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у студентов мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры,

осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, гимнастики, спортивных игр) введены по выбору (ритмическая и атлетическая гимнастика).

### **3. Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ). В учебных планах ОПОП СПО предмет «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных предметов, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

#### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

##### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

##### **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Планируемые личностные результаты программы воспитания.**

Наименование учебной дисциплины	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Физическая культура	ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7

Интеграция общеобразовательной и профессиональной подготовки преемственность предметных результатов учебного предмета с результатами дисциплин общепрофессионального цикла и профессиональных модулей (МДК) в рамках реализации ОПОП СПО.

Код	Предметные результаты отражают:	Наименование ОК и ПК согласно ФГОС СПО
ПР1	- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

		<p>ПК 1.1. Управлять тракторами и самоходными сельскохозяйственными машинами всех видов на предприятиях сельского хозяйства.</p> <p>ПК 1.2. Выполнять работы по возделыванию и уборке сельскохозяйственных культур в растениеводстве.</p> <p>ПК 2.1. Выполнять работы по техническому обслуживанию сельскохозяйственных машин и оборудования при помощи стационарных и передвижных средств технического обслуживания и ремонта.</p> <p>ПК 3.1. Управлять автомобилями категории «С».</p>
ПР2	- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	<p>ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ПК 1.1. Управлять тракторами и самоходными сельскохозяйственными машинами всех видов на предприятиях сельского хозяйства.</p> <p>ПК 3.1. Управлять автомобилями категории «С».</p>
ПР3	- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ПК 1.3. Выполнять работы по обслуживанию технологического оборудования животноводческих комплексов и механизированных ферм.</p> <p>ПК 1.4. Выполнять работы по техническому обслуживанию тракторов, сельскохозяйственных машин и оборудования в мастерских и пунктах технического обслуживания.</p> <p>ПК 2.6. Выполнять работы по консервации и сезонному хранению сельскохозяйственных машин и оборудования.</p> <p>ПК 3.2. Выполнять работы по транспортировке грузов.</p>
ПР4	- владение физическими упражнениями разной	ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством,

	<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>клиентами.  ОК 7. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.  ПК 1.1. Управлять тракторами и самоходными сельскохозяйственными машинами всех видов на предприятиях сельского хозяйства.  ПК 3.1. Управлять автомобилями категории «С».</p>
<p>ПР5</p>	<p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.  ОК 7. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.  ПК 1.1. Управлять тракторами и самоходными сельскохозяйственными машинами всех видов на предприятиях сельского хозяйства.  ПК 3.1. Управлять автомобилями категории «С».  ПК 2.5. Проверять на точность и испытывать под нагрузкой отремонтированные сельскохозяйственные машины и оборудование.</p>

## 5. Содержание учебного предмета

### **Раздел I Теоретические сведения (8ч./4\*)**

#### **Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (1ч./1\*)**

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек\*.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

#### **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья (1ч./1\*)**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания\*.

#### **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (2ч.)**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

#### **Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки (2ч.)**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (1ч./1\*)**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания\*. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств,

психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

### **Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (1/1\*ч.)**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций\*. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда\*. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

В результате изучения темы студент должен:

#### **знать:**

- оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности\*;
- профилактику профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания\*;

методы повышения эффективности производственного и учебного труда\*;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на профилактику вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- формы, методы и средства физической культуры и спорта на производстве и в свободное время;

#### **уметь:**

- организовывать и проводить самостоятельные и самодеятельные формы занятий физическими упражнениями и спортом;
- составлять комплексы производственной гимнастики\*;
- выполнять профилактику профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания\*;
- проводить тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций;
- использовать спортивный инвентарь на занятиях физической культурой.

### **Раздел II Способы двигательной деятельности (умения, навыки) (178 ч.)**

#### **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (44ч.)**

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

В результате изучения темы студент должен

#### **знать:**

- оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики;
- основные положения организации и построения учебных и тренировочных занятий;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- необходимое оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой;
- меры предупреждения травм.

#### **уметь:**

- выполнить учебные нормативы;
- выполнять судейство соревнований;
- провести подготовительную часть урока.

### **Лыжная подготовка (38ч.)**

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

В результате изучения темы студент должен

#### **знать:**

- основы техники передвижения на лыжах;
- технику безопасности, меры предупреждения травм и обморожений;
- обязанности начальника дистанции, судьи контролера, судьи на старте и на финише;
- основы применения лыжных мазей, гигиенические требования для занимающихся лыжной подготовкой;

#### **уметь:**

- организовать и провести лыжный поход;
- выполнять учебные нормативы;

### **Гимнастика (17ч.)**

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

В результате изучения темы студент должен

#### **знать:**

- меры предупреждения травм, меры оказания первой помощи;
- влияние гимнастических упражнений на телосложение и воспитание волевых качеств;
- современные спортивно оздоровительные системы физических упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке и по формированию телосложения.

#### **уметь:**

- составить, выполнить и провести индивидуально и с группой учащихся комплекс производственной гимнастики для избранной профессии.
- выполнять зачетные упражнения и учебные нормативы:
- выполнять опорный прыжок через козла в ширину - ноги врозь (высота снаряда 110 см), прыжок углом через коня в ширину, высота 110 см (девушки); опорный прыжок через коня в длину ноги врозь, высота 120 см.(юноши)
- выполнять комплекс из упражнений на бревне (девушки);
- выполнять комбинации упражнений с обручем, лентой, скакалкой (девушки);
- выполнять соединение элементов акробатики (девушки; юноши);
- выполнять лазание по канату на время (юноши);
- выполнять комплекс из упражнений на брусьях;

### **Спортивные игры:**

## **Волейбол (27ч.)**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

В результате изучения темы студент должен

### **знать:**

- требования к учащимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм;
- правила игры, правила судейства соревнований по волейболу;
- тактику игры в защите и нападении.

### **уметь:**

- применять изученные приемы игры и индивидуальные тактические действия в учебной игре;
- проводить разминку с группой;
- проводить самостоятельную тренировку по волейболу;
- выполнять судейство игр по волейболу;
- организовывать и проводить соревнования между командами учебных групп;
- выполнять учебный норматив.

## **Баскетбол (34ч.)**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

В результате изучения темы студент должен

### **знать:**

- требования к учащимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм; правила игры, правила судейства соревнований по баскетболу;
- тактику игры в защите и нападении.

### **уметь:**

- выполнять любой прием техники;
- судить учебную игру;
- выполнить учебные нормативы.

## **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах (12ч.)**

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

В результате изучения темы студент должен

### **знать:**

- правила страховки и самостраховки;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

### **уметь:**

- составить и выполнять комплексы атлетической гимнастики

- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

### **Физическая культура профессиональной направленности (3/3\*ч.)**

Комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, для повышения общей и профессиональной работоспособности, а также с целью профилактики заболеваний и восстановления\*.

**знать:** виды производственной гимнастики: вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха\*.

**уметь:**

- составить и выполнять комплексы вводной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на снятие усталости и умственного и физического напряжения на производстве\*.

### **Дифференцированный зачет (2ч.)**

## 6. Критерии оценки знаний, умений студентов

При оценивании знаний по предмету Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоритического раздела программы используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Ответ оценивается отметкой «5», если студент: демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

Ответ оценивается отметкой «4», если студент: демонстрирует понимание сущности материала, но в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

Ответ оценивается отметкой «3», если студент: демонстрирует отсутствие логической последовательности изложения материала, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

Ответ оценивается отметкой «2», если студент: демонстрирует незнание материала программы.

С целью проверки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений на результат.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другими студентами; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении упражнений студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

**7. Тематический план**  
 Учебного предмета Физическая культура  
 2022 – 2024 учебный год  
 группа Д1-1, Д2-1

Профессия: 35.01.13.Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

№п/п	Наименование разделов и тем	Максимальная Учебная нагрузка	Самост. работа обучающихся	Обязательная учебная нагрузка	
				Всего занятий	в т. ч. прак. занятия
	<b>1 курс 1 семестр</b>	<b>72/2*</b>	<b>24</b>	<b>48/2*</b>	<b>45</b>
<b>1</b>	<b><i>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</i></b>	<b>23/1*</b>	<b>8</b>	<b>15/1*</b>	<b>14</b>
1.1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	-	1/1*	-
1.2.	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	5	2	3	3
1.3.	Эстафетный бег.	5	2	3	3
1.4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	1	3	3
1.5	Метание гранаты	4	1	3	3
1.6	Бег на длинную дистанцию	4	2	2	2
<b>2</b>	<b><i>Волейбол.</i></b>	<b>18/1*</b>	<b>6</b>	<b>12/1*</b>	<b>11</b>
2.1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	-	1/1*	-
2.2	Стойки, остановки, перемещения.	2	1	1	1
2.3	Приём и передача мяча.	5	2	3	3
2.4	Подача мяча.	4	1	3	3
2.5	Тактика нападения	3	1	2	2
2.6	Тактика защиты	3	1	2	2
<b>3</b>	<b><i>Гимнастика.</i></b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
3.1	Акробатические упражнения	5	1	4	4
3.2	Опорный прыжок	4	1	3	3
3.3	ППФП.	5	2	3	3
<b>4</b>	<b><u>Виды спорта по выбору:</u> <i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши)</i> <i>Ритмическая гимнастика (девушки)</i></b>	<b>17</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>10</b>
4.1	Основы методики самостоятельных занятий	1	-	1	-

	физическими упражнениями				
4.2	Силовая подготовка(юноши) Упражнения в равновесии (девушки)	11	5	6	6
4.3	Специальная физическая подготовка (юноши) Упражнения на гибкость (девушки). <b>Зачет</b>	5	1	4	4
	<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>72/2*</b>	<b>24</b>	<b>48/2*</b>	<b>45</b>
	<b>2 семестр</b>	<b>79</b>	<b>26</b>	<b>53</b>	<b>51</b>
<b>5</b>	<b><i>Лыжная подготовка.</i></b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>17</b>	<b>16</b>
5.1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	-	1	-
5.2	Техника лыжных ходов и переходов	9	3	6	6
5.3	Техника подъёмов и спусков	8	3	5	5
5.4	Техника поворотов и торможений	7	2	5	5
<b>6</b>	<b><i>Баскетбол</i></b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>15</b>
6.1	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	1	-	1	-
6.2	Техника владения мячом.	6	2	4	4
6.3	Броски мяча в кольцо	5	2	3	3
6.4	Тактика нападения	6	2	4	4
6.5	Тактика защиты	6	2	4	4
<b>7</b>	<b><i>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</i></b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
7.1.	Низкий старт, стартовый разгон,	4	1	3	3
7.2	Эстафетный бег.	3	1	2	2
7.3	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	4	1	3	3
7.4	Прыжки в длину с места, с разбега.	6	2	4	4
7.5	Метание гранаты	6	2	4	4
7.6	Бег на длинную дистанцию. <b>Зачет</b>	7	3	4	4
	<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>79</b>	<b>26</b>	<b>53</b>	<b>51</b>
	<b>Итого за 1 курс обучения</b>	<b>151/2*</b>	<b>50</b>	<b>101/2*</b>	<b>96</b>
	<b>2 курс</b>	<b>128/5*</b>	<b>43</b>	<b>85/5*</b>	<b>81</b>
	<b>3 семестр</b>	<b>33</b>	<b>11</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
<b>1</b>	<b><i>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</i></b>	<b>23</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
1.1.	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	5	2	3	3
1.2.	Эстафетный бег.	6	2	4	4
1.3	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	6	2	4	4
1.4	Метание гранаты	5	2	3	3

1.5	Бег на длинную дистанцию	1	-	1	1
<b>2</b>	<b><i>Гимнастика.</i></b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
2.1	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	1	-	1	1
2.2	Упражнения на перекладине	2	1	1	1
2.3	Акробатические упражнения	3	1	2	2
2.4	ППФП. Зачет	4	1	3	3
	<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>33</b>	<b>11</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
	<b>4 семестр</b>	<b>95/8*</b>	<b>32/3*</b>	<b>63/5*</b>	<b>58/3*</b>
<b>3</b>	<b><i>Волейбол.</i></b>	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
3.1	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	-	1	1
3.2	Приём и передача мяча.	5	2	3	3
3.3	Подача мяча.	5	2	3	3
3.4	Тактика нападения	6	2	4	4
3.5	Тактика защиты	5	1	4	4
<b>4</b>	<b><i>Лыжная подготовка.</i></b>	<b>36/1*</b>	<b>13</b>	<b>23/1*</b>	<b>22</b>
4.1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	-	1/1*	-
4.2	Техника лыжных ходов и переходов	13	5	8	8
4.3	Техника подъёмов и спусков	11	4	7	7
4.4	Техника поворотов и торможений	11	4	7	7
<b>5</b>	<b><i>Баскетбол</i></b>	<b>28</b>	<b>9</b>	<b>19</b>	<b>18</b>
5.1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	-	1	-
5.2	Техника владения мячом	6	2	4	4
5.3	Броски мяча в кольцо	8	3	5	5
5.4	Тактика нападения	7	2	5	5
5.5	Тактика защиты	6	2	4	4
<b>6</b>	<b><i>Физическая культура профессиональной направленности.</i></b>	<b>9/7*</b>	<b>3/3*</b>	<b>6/4*</b>	<b>3</b>
6.1	Психофизиологические основы учебного и производственного труда	1/1*	-	1/1*	-
6.2	Производственная физическая культура	6/6*	3/3*	3/3*	3
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>95/8*</b>	<b>32/3*</b>	<b>63/5*</b>	<b>58/3*</b>
	<b>Итого за 2 курс обучения</b>	<b>128/8*</b>	<b>43/3*</b>	<b>85/5*</b>	<b>80/3*</b>
	<b>Итого</b>	<b>279/10*</b>	<b>93/3*</b>	<b>186/7*</b>	<b>176/3*</b>

## 8. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности студентов

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа студентов	Объем часов	Основные виды учебной деятельности студентов
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>			
<b>Тема 1.1.</b> <b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	Содержание учебного материала 1.Современное состояние физической культуры и спорта. 2.Физическая культура и личность профессионала. 3.Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек*.	1/1*	Умения обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений.
<b>Тема 1.2.</b> <b>Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.</b>	Содержание учебного материала 1.Техника бега на короткие дистанции. 2.Техника бега по прямой дистанции. 3.Техника низкого старта и стартового разгона. 4.Старт (использование стартовых колодок). Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» 5.Техника финиширования. 6.Движения рук в спринтерском беге. 7.Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.		Освоение техники финиширования, бега с низкого, высокого старта.
	<b>Практические занятия</b> Т.Б на занятиях л/а. Закрепление техники низкого старта,	3	Умения технически грамотно выполнять

	стартового разгона. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м на результат.		низкий старт, стартовый разгон. Сдача контрольного норматива
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> Подготовка доклада по теме «Основы техники бега на короткие дистанции»	2	Высказывание суждений о технике бега на короткие дистанции.
<b>Тема 1.3. Эстафетный бег.</b>	Содержание учебного материала		
	1.Техника эстафетного бега. 2.Техника передачи эстафетной палочки.		Освоение техники эстафетного бега.
	<b>Практические занятия</b> Закрепление техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Челночный бег 10х10м на результат.	3	Умения технически грамотно выполнять передачу эстафетной палочки
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> Освоение техники эстафетного бега Освоение техники эстафетного бега	2	Овладение техникой эстафетного бега.
<b>Тема 1.4 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники прыжка в длину с разбега.
	1.Техники прыжка в длину с разбега 2.Техника отталкивания 3.Техника разбега в сочетании с отталкиванием 4.Техника приземления 5.Техника движения в полете 6.Техника прыжка в длину в целом		
	<b>Практические занятия</b> Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка. Прыжок в длину с разбега на результат.	3	Умения технически грамотно выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Составление комплекса физических упражнений на развитие прыгучести.	1	Умения составлять комплекс физических упражнений.

<b>Тема 1.5</b> <b>Метание гранаты</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники метания гранаты.
	1.Техника метания гранаты 2.Держание и выбрасывание снаряда 3.Техника метания гранаты с места 4.Техника метания с бросковых шагов 5.Техника выполнения разбега и отведения гранаты 6.Техника метания гранаты с полного разбега		
	<b>Практические занятия</b> Обучение технике держания гранаты. Закрепление техники разбега при метании гранаты. Метание гранаты на результат.	3	
<b>Тема 1.6</b> <b>Бег на длинную дистанцию.</b>	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники метания гранаты.	1	Овладение техникой метания гранаты.
	Содержание учебного материала		Освоение техники бега на 3000м.
	1.Техника бега на длинные дистанции 2.Старт и стартовый разгон. Команды «На старт!», «Марш!» 3.Бег по дистанции. Финиширование (финишный бросок, спурт) 4.Особенности техники кроссового бега		
<b>Практические занятия</b> Бег 1000м на результат. бег 3000м на результат.	2	Сдача контрольного норматива.	
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники бега на длинные дистанции. 2.освоение техники кроссового бега.	2	Овладение техникой бега на длинные дистанции.
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			
<b>2.1</b> <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	Содержание учебного материала	1/1*	Актуализация знаний о ЗОЖ.
	1.Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 2.Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 3.Современное состояние здоровья молодежи. 4.Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		

	<p>5.Влияние экологических факторов на здоровье человека.</p> <p>6.Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.</p> <p>7.Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания*.</p>		
<b>2.2</b> <b>Стойки, остановки, перемещения.</b>	Содержание учебного материала		Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения
	<p>1.Стартовая стойка (исходное положение)</p> <p>3.Перемещения приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед</p> <p>5.Двойной шаг вперед, назад</p> <p>6.Скачок</p> <p>7.Остановка шагом, прыжком</p> <p>8.Прыжки вверх толчком двух ног (одной) с места и после перемещения и остановки</p> <p>9.Сочетание способов перемещений</p> <p>10.Сочетание способов перемещений с техническими приемами</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Закрепление техники стоек и перемещений.</p>	1	Освоение основных игровых элементов
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b></p> <p>1.Составление комплекса физических упражнений круговой тренировки по волейболу.</p>	1	Умения составлять комплекс физических упражнений.
<b>2.3</b> <b>Приём и передача мяча.</b>	Содержание учебного материала		Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных,
	<p>1.Приём и передача мяча сверху, снизу, над собой, сверху двумя руками стоя спиной.</p> <p>2.Приём и передача мяча сверху в прыжке, с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро</p> <p>3. Приём и передача снизу двумя руками, одной рукой сверху.</p>		

			временных и силовых параметров движения
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники приема и передач мяча. Обучение технике приёма мяча с падением. Переда и приём мяча на результат.	3	Умения выполнять технику игровых элементов на оценку.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> Составление комплекса физических упражнений круговой тренировки по волейболу.	2	Высказывание суждений о волейболе в России
<b>2.4</b> <b>Подача мяча.</b>	Содержание учебного материала		Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения
	1.Нижняя прямая подача мяча. 2.Нижняя боковая подача мяча. 3.Верхняя прямая подача мяча. 4.Подача в прыжке подача мяча.		
	<b>Практические занятия</b> Закрепление техники подач мяча. Обучение технике верхней боковой подачи. Подача мяча на результат.	3	
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Составление комплекса физических упражнений на развитие силы.	1	Умения составлять комплекс физических упражнений.
<b>2.5</b> <b>Тактика нападения</b>	Содержание учебного материала		Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	1.Индивидуальные тактические действия: выбор места для второй передачи, выбор места и способа подачи, выбор способа отбивания мяча. 2.Вторая передача, стоя к атакующему лицом. 3.Нападающий удар 4.Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах		

	5.Командные тактические действия		
	<b>Практические занятия</b> Обучение технике нападающего удара. Закрепление технике нападающего удара.	2	Освоение основных игровых элементов
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Подготовка доклада по теме «Техника и тактика нападающего удара»	1	Высказывание суждений о технике и тактике нападающего удара
<b>2.6 Тактика защиты</b>	Содержание учебного материала		Совершенствование согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	1.Индивидуальные тактические действия: выбор способа приема подачи, выбор места при блокировании, выбор места при приеме атакующего удара. 2.Выбор места при страховке партнера. 3.Выбор способа приема атакующего удара.		
	<b>Практические занятия</b> Закрепление техники блокирования. Закрепление техники страховки партнёра.	2	Освоение основных игровых элементов
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Составление комплекса физических упражнений на развитие быстроты реакции.	1	Умения составлять комплекс физических упражнений.
<b>Раздел 3 Гимнастика</b>			
<b>3.1 Акробатические упражнения</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями.
	1.Кувырки, перекаты вперед, назад в группировке. 2.Акробатические элементы. 3.Стойка на голове, на голове и руках. 4.Общеразвивающие упражнения, упражнений в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).		
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники акробатических элементов. Обучение технике стойки на руках. Закрепление техники акробатических элементов. Акробатическая комбинация учёт умений.	4	Освоение техники акробатических элементов.

	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1. Составление комплекса упражнений на развитие физического качества гибкость.	1	Умения составлять комплекс упражнений.
<b>3.2</b> <b>Опорный прыжок.</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники опорного прыжка.
	1. Прыжок, согнув ноги через козла. 2. Прыжок ноги врозь через коня. 3. Прыжок углом через коня.		
	<b>Практические занятия</b> Обучение технике прыжка через коня в длину ноги врозь. Закрепление техники опорного прыжка Опорный прыжок учёт умений.	3	Овладение техникой опорного прыжка.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов.</b> 1. Составление комплекса гимнастических упражнений на развитие прыгучести.	1	Умения составлять комплекс упражнений.
<b>3.3</b> <b>ППФП</b>	Содержание учебного материала		Освоение упражнений профессиональной направленности.
	1. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. 2. Упражнения для коррекции нарушений осанки. 3. Упражнения на внимание. 4. Упражнения для коррекции зрения. 5. Комплексы упражнений вводной гимнастики и производственной гимнастики		
	<b>Практические занятия</b> Обучение комплексу упражнений ППФП Закрепление комплекса упражнений по ППФП. Зачёт по ППФП	3	Овладение комплексом ППФП.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> Составление комплекса упражнений ППФП. Составление комплекса упражнений ППФП.	2	Умения составлять комплекс ППФП.
<b>Раздел 4. Виды спорта по выбору:</b> <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши)</b>			
<b>4.1</b> <b>Основы методики самостоятельных</b>	Содержание учебного материала 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	1	Демонстрация мотивации и стремления к

<p><b>занятий физическими упражнениями.</b></p>	<p>2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. 4.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена</p>		<p>самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p>
<p><b>4.2 Силовая подготовка.</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнений на силовом тренажере.</li> <li>2.Жим штанги лёжа.</li> <li>3. Приседания со штангой на плечах и на груди.</li> <li>4. Упражнения с гантелями.</li> </ol> <p><b>Практические занятия</b> Обучение технике упражнений со штангой. Обучение технике выхода силой на перекладине. Закрепление техники силовых упражнений. Закрепление техники силовых упражнений. Выполнений комплекса силовых упражнений. Выполнений комплекса силовых упражнений на результат.</p> <p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b></p>	<p></p> <p>6</p> <p>5</p>	<p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Овладение техникой силовых упражнений.</p> <p>Высказывание</p>

	<p>1.Написание реферата по теме «Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания и спорта».</p> <p>2.Составление комплекса упражнений на перекладине.</p> <p>3.Составление комплекса упражнений для силовых упражнений.</p> <p>4.Написание рефератов.</p> <p>5.Написание рефератов.</p>		суждений о значении атлетической гимнастики.
<b>4.3 Специальная физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала		Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.
	<p>1.Упражнения на гибкость (наклоны, растяжка).</p> <p>2.Отжимания и подтягивания на перекладине.</p> <p>3.Силовые протяжки (рывковая и толчковая) со штангой.</p> <p>4.Рывок гири.</p> <p>5.Толчок гири.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Обучение технике толчка гири.</p> <p>Обучение технике толчка гири.</p> <p>Закрепление техники толчка гири.</p> <p>Толчок гири на результат.</p> <p>Обучение технике рывка гири.</p> <p>Закрепление техники рывка гири.</p> <p>Закрепление техники рывка гири на результат.</p>	4	Овладение техникой СФП.
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b></p> <p>1.Составление комплекса упражнений на развитие мышц спины</p> <p>2. Составление комплекса упражнений на развитие мышц спины</p>	1	Умения составлять комплекс упражнений.
<b>Раздел 5 Лыжная подготовка</b>			
<b>5.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Коррекция фигуры.</p> <p>2.Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.</p> <p>3.Тесты для определения оптимальной индивидуальной</p>	1/1*	Знание форм и содержания физических упражнений. Умение

	нагрузки. 4.Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания*.		организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.
<b>5.2</b> <b>Техника лыжных ходов и переходов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Техника одновременных ходов. 2.Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 3.Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. 4.Прохождение дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей на результат. 5.Распределение сил на дистанции, лидирование, обгон, финиширование.		Овладение техникой лыжных ходов и переходов.
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение технике перехода с одновременного хода на попеременный. Обучение технике перехода с технике перехода с попеременного хода на одновременный. Закрепление техники ходов и переходов. Закрепление техники ходов и переходов. Прохождение дистанции 5000 м на результат.	6	Освоение техники лыжных ходов, перехода одновременных лыжных ходов на попеременные; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники лыжных ходов и переходов 2. Освоение технике перехода с одновременного хода на попеременный.	3	Овладение техникой лыжных ходов и переходов.

	3. Освоение техники перехода с технике перехода с попеременного хода на одновременный		
<b>5.3 Техника подъёмов и спусков.</b>	Содержание учебного материала		Овладение техникой подъёмов и спусков.
	1. Подводящие упражнения, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. 2.Подъём «полуёлочкой», «елочкой», спуск в «основной стойке». 3.Преодоление подъёмов и препятствий.		
	<b>Практические занятия:</b>  Закрепление техники подъёмов на учебном склоне. Совершенствование техники спусков в средней стойке. Совершенствование техники спусков в средней стойке. Выполнение подъёмов и спусков на результат. Выполнение подъёмов и спусков на результат.	5	Освоение техники преодоления подъёмов и препятствий;
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Подготовка доклада по теме «История развития лыжного спорта» 2.Написание рефератов лыжный спорт. 3. Написание рефератов « Зимние Олимпийские игры».	3	Высказывание суждений об истории лыжного спорта
<b>5.4 Техника поворотов и торможений</b>	Содержание учебного материала		Овладение техникой поворотов и торможений.
	1. Техника поворота «переступанием», «плугом». 2.Торможение «плугом», «полуплугом». 2.Применение изученных способов поворотов и торможений на учебном круге, на учебном склоне.		
	<b>Практические занятия</b> Закрепление техники поворотов и торможений. Закрепление техники поворотов и торможений. Совершенствование техники поворотов и торможений. Совершенствование техники поворотов и торможений Выполнение поворотов и торможений на результат.	5	Освоение техники поворотов и торможений. Сдача на оценку поворотов и торможений
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b>	2	Овладение техникой

	1.Освоение техники спусков, поворотов и торможений 2. Освоение техники спусков, поворотов и торможений		поворотов и торможений.
<b>Раздел 6 Баскетбол</b>			
<b>6.1</b> <b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b>	Содержание учебного материала 1.Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	1	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма,- физической подготовленности.
<b>6.2</b> <b>Техника владения мячом</b>	Содержание учебного материала 1.Ведение мяча на месте, в движении, бегом, с изменением направления и скорости, высоты отскока. 2. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте и в движении. 3. Передача одной, двумя, снизу, сверху, крюком, скрытая передача, на месте и в движении. 4.Вырывание, выбивание мяча.		Овладение техникой передач мяча. Знание правил соревнований по баскетболу.
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. Обучение техники вырывания, выбивания мяча. Совершенствование техники владения мячом. Передачи мяча на результат.	4	Освоение основных игровых элементов.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники владения мячом. 2. Освоение техники вырывания, выбивания мяча.	2	Овладение техникой игры в баскетбол.
<b>6.3</b> <b>Броски мяча в кольцо.</b>	Содержание учебного материала 1.Одной рукой в баскетбольный щит с места.		Овладение техникой броска мяча в кольцо.

	<p>2.Двумя руками от груди с места, после ведения и остановки, двумя руками снизу в движении.</p> <p>3.От груди в баскетбольное кольцо с места, после ведения.</p> <p>4.В баскетбольное кольцо с места, в прыжке одной рукой с места.</p> <p>5.Штрафной бросок.</p> <p>6.Передачи в прыжке со средней дистанции, с дальней дистанции.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b>  Закрепление техники бросков мяча в кольцо.  Совершенствование техники бросков мяча с сопротивлением противника  Совершенствование техники штрафного броска.</p>	3	<p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p>
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b>  1.Составление комплекса круговой тренировки баскетболиста.  2.Освоение техники броска в кольцо.</p>	2	<p>Умения составлять комплекс упражнений.</p>
<b>6.4 Тактика нападения</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Индивидуальные действия: заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.</p> <p>2.Применение изученных приемов в сочетании с финтами “без мяча” и “с мячом”.</p> <p>3.Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, “тройка”, скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение.</p> <p>4.Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.</p>		<p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p>

	<p><b>Практические занятия</b> Обучение технике заслона. Обучение групповому взаимодействию в нападении. Закрепление тактики нападения. Совершенствование тактики нападения.</p>	4	Освоение техники нападения.
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники индивидуальных действий в нападении. 2.Освоение технике заслона.</p>	2	Овладение техникой индивидуальных действий в нападении.
<b>6.5 Тактика защиты</b>	Содержание учебного материала		Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	1.Защитные действия при опеке игрока без мяча, при опеке игрока с мячом. 2.Перехват мяча 3.Борьба за мяч после отскока от щита 4.Быстрый прорыв 5.Командные действия в защите		
	<p><b>Практические занятия</b> Обучение технике перехвата мяча. Обучение технике борьбы мяч после отскока от щита. Обучение технике быстрого прорыва. Закрепление техники изученных упражнений.</p>	4	Освоение техники защиты.
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники индивидуальных действий в защите. 2.Освоение техники быстрого прорыва.</p>	2	Овладение техникой индивидуальных действий в защите.
<b>Раздел 7. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>			
<b>7.1. Низкий старт, стартовый разгон.</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники бега с низкого старта, стартового разгона.
	1.Техника бега на короткие дистанции. 2.Техника низкого старта и стартового разгона. 3.Старт (использование стартовых колодок). Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» 4.Техника финиширования. 5.Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.		

	6.Бег с низкого и высокого старта.		
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м на результат.	3	Умение технически грамотно выполнять низкий старт, стартовый разгон. Сдача контрольного норматива
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Написание реферата по теме: «Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции».	1	Высказывание суждений о правилах соревнований в беге.
<b>7.2</b> <b>Эстафетный бег.</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники эстафетного бега.
	1.Техника эстафетного бега. 2.Техника передачи эстафетной палочки. 3.Техника старта на этапах эстафетного бега. 4.Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. 5.Техника эстафетного бега в целом.		
	<b>Практические занятия</b> Закрепление техники передачи эстафетной палочки. Бег 10x10 учёт умений.	2	Умение технически грамотно выполнять передачу эстафетной палочки. Сдача контрольного норматива
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Составление комплекса физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Высказывание суждений о технике эстафетного бега.
<b>7.3</b> <b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники прыжка в высоту с разбега.
	1.Техника прыжка в высоту с разбега. 2.Техника отталкивания. 3.Техника разбега в сочетании с отталкиванием. 4.Техника перехода через планку и приземлению. 5.Техника прыжка в высоту в целом		
	<b>Практические занятия</b> Обучение технике перехода через планку при	3	Умения технически грамотно выполнять

	выполнении прыжка в высоту с разбега. Закрепление техники перехода через планку при выполнении прыжка в высоту с разбега. Закрепление техники отталкивания.		прыжок в высоту с разбега
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники прыжка в высоту.	1	Овладение техникой прыжка.
<b>7.4</b> <b>Прыжки в длину с места, с разбега.</b>	Содержание учебного материала		
	1.Техника прыжка в длину с разбега, с места. 2.Техника отталкивания. 3.Техника разбега в сочетании с отталкиванием. 4.Техника приземления. 5.Техника движения в полете. 6.Техника прыжка в высоту в целом.		Освоение техники прыжка.
	<b>Практические занятия</b> Закрепление техники прыжковых упраж Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат.	4	Умения технически грамотно выполнять прыжок.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники прыжка в длину с места.	2	Овладение техникой прыжка.
<b>7.5</b> <b>Метание гранаты</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники метания гранаты.
	1. Техника метания гранаты 2.Держание и выбрасывание снаряда 3.Техника метания гранаты с места 4.Техника метания с бросковых шагов 5.Техника выполнения разбега и отведения гранаты 6.Техника метания гранаты с полного разбега		
	<b>Практические занятия</b> Обучение технике отведения гранаты в сочетании с разбегом. Метание гранаты на результат.	4	Умения технически грамотно выполнять метание гранаты.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Подготовка доклада по теме «Основы техники метания гранаты»	2	Высказывание суждений о технике метания гранаты.
<b>7.6</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники

<b>Бег на длинную дистанцию</b>	1.Техника бега на длинные дистанции 2 Бег по дистанции. Финиширование (финишный бросок) 3.Особенности техники кроссового бега.		бега на 3000м.
	<b>Практические занятия</b> Бег 1000м на результат. Бег 3000м на результат.	4	Сдача контрольного норматива.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники бега на длинные дистанции. 2.Освоение техники кроссового бега.	3	Овладение техникой бега на длинные дистанции.
<b>2 курс</b>			
<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>			
<b>Тема 1.1 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники финиширования, бега с низкого, высокого старта.
	1.Техника бега на короткие дистанции. 2.Техника бега по прямой дистанции. 3.Техника низкого старта и стартового разгона. 4.Старт (использование стартовых колодок). Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» 5.Техника финиширования. 6.Движения рук в спринтерском беге. 7.Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.		
	<b>Практические занятия</b> Т.Б на занятиях л/а. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона. Бег 60м, 30м. Совершенствование техники стартового разгона, низкий старт.	3	Умения технически грамотно выполнять низкий старт, стартовый разгон. Сдача контрольного норматива
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Составление комплекса физических упражнений на развитие скоростных качеств. 2.Освоение техники бега низкого старта и стартового	2	Высказывание суждений о технике бега на короткие дистанции.	

	разгона.		Умение составлять комплекс физических упражнений
<b>Тема 1.2 Эстафетный бег.</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники эстафетного бега.
	1.Техника эстафетного бега. 2.Техника передачи эстафетной палочки. 3.Техника старта на этапах эстафетного бега. 4.Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. 5.Техника эстафетного бега в целом.		
	<b>Практические занятия</b> <b>Совершенствование технике эстафетного бега.</b> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Челночный бег 10х10м на результат. Совершенствование техники эстафетного бега в целом.	4	Умения технически грамотно выполнять передачу эстафетной палочки
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники эстафетного бега. 2.Освоение передачи эстафетной палочки.	2	Овладение техникой эстафетного бега.
<b>Тема 1.3 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники прыжка в длину с разбега.
	1.Техники прыжка в длину с разбега 2.Техника отталкивания 3.Техника разбега в сочетании с отталкиванием 4.Техника приземления 5.Техника движения в полете 6.Техника прыжка в длину в целом		
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега . Прыжок в длину с разбега на результат .	4	Умения технически грамотно выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Составление комплекса физических упражнений на	2	Умения составлять комплекс физических

	развитие прыгучести. 2.Освоение техники приземления.		упражнений.
<b>Тема 1.4 Метание гранаты</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники метания гранаты.
	1.Техника метания гранаты 2.Держание и выбрасывание снаряда 3.Техника метания гранаты с места 4.Техника метания с бросковых шагов 5.Техника выполнения разбега и отведения гранаты 6.Техника метания гранаты с полного разбега		
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники метании гранаты. Метание гранаты . Метание гранаты на результат.	3	Умения технически грамотно выполнять метание гранаты.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники метания гранаты. 2.Освоение техники выполнения разбега и отведения гранаты.	2	Овладение техникой метания гранаты.
<b>Тема 1.5 Бег на длинную дистанцию.</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники бега на 3000м.
	1.Техника бега на длинные дистанции 2.Старт и стартовый разгон. Команды «На старт!», «Марш!» 3.Бег по дистанции. Финиширование (финишный бросок, спурт) 4.Особенности техники кроссового бега		
	<b>Практические занятия</b> Бег 3000м на результат.	1	Сдача контрольного норматива.
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>			
<b>2.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	Содержание учебного материала 1.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

<b>2.2</b> <b>Упражнения</b> <b>перекладине</b>	<b>на</b>	Содержание учебного материала		Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.
		1. Висы и упоры. 2. Вис прогнувшись, согнувшись. 3. Выход силой. 4. Подъем переворотом. 5. Развитие координаций движений, равновесия, умений правильно использовать силы инерции при минимальной затрате мышечной силы.		
		<b>Практические занятия</b> Обучение технике висов и упоров на перекладине.	1	
		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1. Подготовка доклада по теме « Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма »	1	Высказывание суждений о значении контроля, самоконтроля в занятиях физической культурой и спортом.
<b>2.3</b> <b>Акробатические</b> <b>упражнения</b>		Содержание учебного материала		Освоение техники вольных и общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями.
		1. Кувырки, перекаты вперед, назад в группировке. 2. Акробатические элементы. 3. Акробатическая комбинация 4. Общеразвивающие упражнения, упражнений в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с мячом, скакалкой (девушки).		
		<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники акробатической комбинации. Совершенствование техники переворота боком.	2	
		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1. Составление комплекса вольных упражнений. 2. Освоение акробатических комбинации.	1	Умения составлять комплекс вольных упражнений.
<b>2.4</b> <b>ППФП.</b>		Содержание учебного материала		Освоение упражнений профессиональной
		1. Упражнения на статистическую выносливость.		

	<p>2.Упражнения для коррекции нарушений осанки.</p> <p>3.Упражнения на координацию.</p> <p>4.Упражнения для коррекции зрения.</p> <p>5. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики</p>		направленности.
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Развитие статической выносливости позных мышц.</p> <p>Обучение техники упражнений на осанку.</p>	3	Овладение техникой упражнений ППФП.
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b></p> <p>1.Написание реферата по теме «Место ППФП в системе физического воспитания студентов».</p> <p>2.Освоение упражнений для коррекции зрения.</p>	1	Высказывание суждений о месте ППФП в системе физического воспитания студентов .
<b>Раздел 3 Волейбол</b>			
<p><b>3.1</b></p> <p><b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b></p>	<p>1.Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.</p> <p>2.Методы повышения эффективности производственного и учебного труда*.</p> <p>3.Значение мышечной релаксации.</p> <p>4.Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	1/1*	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.
<p><b>3.2</b></p> <p><b>Приём и передача мяча.</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Приём и передача мяча на месте и в движении</p> <p>2.Приём и передача мяча сверху в прыжке, с выпадом в</p>		Развитие координационных способностей,

	<p>сторону и с последующим перекатом на бедро. 3. Приём и передача снизу, сверху, с переменной мест.</p>		<p>совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения</p>
	<p><b>Практические занятия</b> Совершенствование техники передач мяча. Совершенствование техники приема мяча. Передача мяча на результат.</p>	3	Освоение основных игровых элементов
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1. Освоение техники приёма и передач мяча. 2. Освоение техники приема и передача мяча в движении.</p>	2	Овладение техникой приёма и передач мяча
<p><b>3.3</b> <b>Подача мяча.</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Нижняя прямая. 2. Нижняя боковая. 3. Верхняя прямая. 4. подача в прыжке.</p>		<p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения</p>
	<p><b>Практические занятия</b> Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Подача мяча на результат.</p>	3	Умения выполнять технику игровых элементов на оценку.
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1. Написание реферата по теме «Техника выполнения нижней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача».</p>	2	Высказывание суждений о технике подач.

	2.Освоение технике подачи мяча в прыжке.		
<b>3.4</b> <b>Тактика нападения</b>	Содержание учебного материала		Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения
	1.Индивидуальные тактические действия: выбор места для второй передачи, выбор места и способа подачи, выбор способа отбивания мяча. 2.Нападающий удар 3.Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах 4.Командные тактические действия		
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники взаимодействия игроков в нападении. Совершенствование командных действий в нападении. Нападающий удар на результат.	4	Умения выполнять технику игровых элементов на оценку.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники нападающего удара. 2.Освоение техники командных действия в нападении.	2	Овладение техникой нападающего удара.
<b>3.5</b> <b>Тактика защиты</b>	Содержание учебного материала		Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	1.Индивидуальные тактические действия: выбор способа приема подачи, выбор места при блокировании, выбор места при приеме атакующего удара. 2.Выбор места при страховке партнера. 3.Выбор способа приема атакующего удара. 4.Блокирование мяча.		
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. Совершенствование техники страховки при блокировании.	4	Освоение основных игровых элементов

	<p>Совершенствование техники групповой защиты. Зачёт. Блокирование мяча на результат.</p>		
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Подготовка доклада по теме «Тактика защиты в волейболе»</p>	1	Высказывание суждений о тактике защиты в волейболе
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>			
<p><b>4.1</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b></p>	<p>1.Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. 2.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p>	1	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
<p><b>4.2</b> <b>Техника лыжных ходов и переходов</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Техника одновременных лыжных ходов. 2. Техника попеременных лыжных ходов. 3.Техника переходов с хода на ход. 4.Правила соревнований. 5.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. 6.Первая помощь при травмах и обморожениях. 7.Основные элементы тактики в лыжных гонках.</p>		Овладение техникой лыжных ходов и переходов.
	<p><b>Практические занятия</b> Совершенствование техники одновременных ходов и переходов. Совершенствование техники попеременных ходов и переходов.</p>	8	Освоение техники лыжных ходов, перехода одновременных лыжных ходов на

	<p>Обучение технике конькового двухшажного хода. Закрепление техники конькового хода. Коньковый ход учёт умений. Прохождение дистанции 5000м . Прохождение дистанции 5000м на результат.</p>		<p>попеременные; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни</p>
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Написание реферата по теме «Основные требования безопасности по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении». 2.Освоение техники одновременных ходов и переходов. 3.Освоение техники попеременных ходов и переходов. 4.Освоение техники конькового хода.</p>	5	<p>Высказывание суждений по безопасности по лыжной подготовке.</p>
<b>4.3 Техника подъёмов и спусков</b>	<p>Содержание учебного материала</p>		<p>Освоение техники подъёмов и спусков.</p>
	<p>1.Подъёмы и спуски на учебном склоне в низкой, средней, высокой стойке 2.Подъём «полуёлочкой», «елочкой», спуск в «основной стойке». 3.Преодоление подъёмов и препятствий.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b> Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъёмов Совершенствование техники подъёмов. Выполнение подъёма и спуска . Выполнение подъёма и спуска на результат.</p>	7	<p>Овладение техникой преодоления подъёмов и препятствий;</p>
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники подъёмов и спусков. 2.Освоение техники подъёма. 3.Освоение техники спуска.</p>	4	<p>Овладение техникой подъёмов и спусков.</p>
<b>4.4 Техника поворотов и торможений</b>	<p>Содержание учебного материала</p>		<p>Освоение техники поворотов и торможений.</p>
	<p>1. Техника поворота «переступанием», «плугом». 2.Торможение «плугом», «полуплугом». 2.Применение изученных способов поворотов и</p>		

	торможений на учебном круге, на учебном склоне.		
	<b>Практические занятия</b> Совершение техники торможений. Совершение техники торможений. Совершение техники поворотов. Совершение техники поворотов Выполнение поворотов и торможений . Выполнение поворотов и торможений на результат	7	Овладение техникой поворотов и торможений. Сдача на оценку поворотов и торможений
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Составление комплекса круговой тренировки лыжника. 2.Освоение техники торможения. 3.Освоение техники торможения и поворотов.	4	Овладение техникой поворотов и торможений.
<b>Раздел 5 Баскетбол</b>			
<b>5.1</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b>	Содержание учебного материала 1.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 2.Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1	Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
<b>5.2</b> <b>Техника владения мячом</b>	Содержание учебного материала 1.Ведение мяча на месте, в движении, бегом, с изменением направления и скорости, высоты отскока.		Овладение техникой передач мяча. Знание правил

	<p>2. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте и в движении.</p> <p>3. Передача одной, двумя, снизу, сверху, крюком, скрытая передача, на месте и в движении.</p> <p>4. Вырывание, выбивание мяча.</p>		соревнований по баскетболу.
	<p><b>Практические занятия</b> Закрепление техники изученных элементов в баскетболе. Передачи мяча на результат.</p>	4	Освоение основных игровых элементов.
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1. Подготовка доклада по теме «Правила игры в баскетбол». 2. Освоение техники вырывания и выбивания мяча.</p>	2	Высказывание суждений о правилах игры.
<b>5.3</b> <b>Броски мяча в кольцо.</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Одной рукой в баскетбольный щит с места. 2. Двумя руками от груди с места, после ведения и остановки, двумя руками снизу в движении. 3. От груди в баскетбольное кольцо с места, после ведения. 4. В баскетбольное кольцо с места, в прыжке одной рукой с места. 5. Штрафной бросок. 6. Передачи в прыжке со средней дистанции, с дальней дистанции.</p>		Овладение техникой броска мяча в кольцо.
	<p><b>Практические занятия</b> Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники бросков мяча с места и после ведения. Штрафной бросок на результат.</p>	5	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b></p>	3	Овладение техникой

	1.Освоение техники броска мяча в кольцо. 2.Освоение штрафного броска.		броска мяча в кольцо.
<b>5.4</b> <b>Тактика нападения</b>	Содержание учебного материала		Развитие личностно-коммуникативных качеств.
	1.Индивидуальные действия: заслоны игроку с мячом и игроку без мяча. 2.Применение изученных приемов в сочетании с финтами “без мяча” и “с мячом”. 3.Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, “тройка”, скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение. 4.Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.		
	<b>Практические занятия</b> Закрепление техники нападения «быстрый прорыв» Обучение техники нападения «восьмёрка» Закрепление техники нападения «восьмёрка»	5	Овладение техникой нападения.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение индивидуальных тактических действий в нападении.	2	Овладение техникой индивидуальных действий в нападении.
<b>5.5</b> <b>Тактика защиты</b>	Содержание учебного материала		Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	1.Защитные действия при опеке игрока без мяча, при опеке игрока с мячом. 2.Перехват мяча 3.Борьба за мяч после отскока от щита 4.Командные действия в защите		
	<b>Практические занятия</b> Обучение технике зонной защиты «3х2». Учебная игра с заданиями.	4	Овладение техникой защиты.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение индивидуальных тактических действий в защите.	2	Овладение техникой индивидуальных действий в защите.
<b>Раздел 6 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>			

<b>6.1</b> <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда</b>	Содержание учебного материала 1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. 2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	1/1*	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
<b>6.2</b> <b>Производственная физическая культура</b>	Содержание учебного материала Комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, для повышения общей и профессиональной работоспособности, а также с целью профилактики заболеваний и восстановления*. <b>знать:</b> виды производственной гимнастики: <b>уметь:</b> - составить и выполнять комплексы вводной гимнастики; - выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на снятие усталости и умственного и физического напряжения на производстве*.	3/3*	- составить комплексы вводной гимнастики; - выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на снятие усталости и умственного и физического напряжения на производстве*
	<b>Практические занятия</b> вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха*.	3*	
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b>	3*	

	1.Освоение техники вводной гимнастики. 2.Освоение техники расслабления организма.		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		186/10*	

## 9.Перечень лабораторных, практических и других видов работ

### ПЕРЕЧЕНЬ практических занятий

Кол-во работ: 176

Кол-во часов: 176

№ практ.раб. курс, семестр	№ темы	Название практического занятия	Кол-во часов
1/1/1	1.2	Т.Б на занятиях л/а. Закрепление техники низкого старта, стартового разгона	1
2/1/1	1.2	Совершенствование техники финиширования.	1
3/1/1	1.2	Бег 100 м на результат.	1
4/1/1	1.3.	Закрепление техники передачи эстафетной палочки.	1
5/1/1	1.3.	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	1
6/1/1	1.3.	Челночный бег 10х10м на результат.	1
7/1/1	1.4	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1
8/1/1	1.4	Совершенствование техники прыжка.	1
9/1/1	1.4	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
10/1/1	1.5	Обучение технике держания гранаты.	1
11/1/1	1.5	Закрепление техники разбега при метании гранаты.	1
12/1/1	1.5	Метание гранаты на результат.	1
13/1/1	1.6	Бег 1000м на результат.	1
14/1/1	1.6	бег 3000м на результат.	1
15/1/1	2.2	Закрепление техники стоек и перемещений.	1
16/1/1	2.3	Совершенствование техники приема и передач мяча.	1
17/1/1	2.3	Обучение технике приёма мяча с падением.	1
18/1/1	2.3	Передача и приём мяча на результат.	1
19/1/1	2.4	Закрепление техники подач мяча.	1
20/1/1	2.4	Обучение технике верхней боковой подачи.	1
21/1/1	2.4	Подача мяча на результат.	1
22/1/1	2.5	Обучение технике нападающего удара.	1
23/1/1	2.5	Закрепление технике нападающего удара.	1
24/1/1	2.6	Закрепление техники блокирования.	1
25/1/1	2.6	Закрепление техники страховки партнера.	1
26/1/1	3.1	Совершенствование техники акробатических элементов.	1
27/1/1	3.1	Обучение технике стойки на руках.	1
28/1/1	3.1	Закрепление техники акробатических элементов.	1
29/1/1	3.1	Акробатическая комбинация учёт умений	1
30/1/1	3.2	Обучение технике прыжка через коня в длину ноги врозь.	1
31/1/1	3.2	Закрепление техники опорного прыжка	1
32/1/1	3.2	Опорный прыжок учёт умений.	1
33/1/1	3.3	Обучение комплексу упражнений ППФП	1
34/1/1	3.3	Закрепление комплекса упражнений по ППФП.	1
35/1/1	3.3	Зачёт по ППФП	1
36/1/1	4.2	Обучение технике упражнений со штангой.	1

37/1/1	4.2	Обучение технике выхода силой на перекладине.	1
38/1/1	4.2	Закрепление техники силовых упражнений.	1
39/1/1	4.2	Закрепление техники силовых упражнений.	1
40/1/1	4.2	Выполнений комплекса силовых упражнений.	1
41/1/1	4.2	Выполнений комплекса силовых упражнений на результат	1
42/1/1	4.3	Обучение и закрепление технике толчка гири.	1
43/1/1	4.3	Толчок гири на результат.	1
44/1/1	4.3	Обучение и закрепление техники рывка гири.	1
45/1/1	4.3	Рывок гири на результат.	1
46/1/2	5.2	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
47/1/2	5.2	Обучение технике перехода с одновременного хода на попеременный.	1
48/1/2	5.2	Обучение технике перехода с технике перехода с попеременного хода на одновременный.	1
49/1/2	5.2	Закрепление техники ходов и переходов.	1
50/1/2	5.2	Закрепление техники ходов и переходов.	1
51/1/2	5.2	Прохождение дистанции 5000 м на результат.	
52/1/2	5.3	Закрепление техники подъёмов на учебном склоне.	1
53/1/2	5.3	Совершенствование техники спусков в средней стойке.	1
54/1/2	5.3	Совершенствование техники спусков в средней стойке.	1
55/1/2	5.3	Выполнение подъемов и спусков .	
56/1/2	5.3	Выполнение подъемов и спусков на результат.	
57/1/2	5.4	Закрепление техники поворотов и торможений.	1
58/1/2	5.4	Закрепление техники поворотов и торможений.	1
59/1/2	5.4	Совершенствование техники поворотов и торможений .	1
60/1/2	5.4	Совершенствование техники поворотов и торможений.	1
61/1/2	5.4	Выполнение поворотов и торможений на результат.	1
62/1/2	6.2	Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	1
63/1/2	6.2	Обучение технике вырывания, выбивания мяча.	1
64/1/2	6.2	Совершенствование техники владения мячом.	1
65/1/2	6.2	Передачи мяча на результат.	1
66/1/2	6.3	Закрепление техники бросков мяча в кольцо.	1
67/1/2	6.3	Совершенствование техники бросков мяча с сопротивлением противника	1
68/1/2	6.3	Совершенствование техники штрафного броска.	1
69/1/2	6.4	Обучение технике заслона.	1
70/1/2	6.4	Обучение групповому взаимодействию в нападении.	1
71/1/2	6.4	Закрепление тактики нападения.	1
72/1/2	6.4	Совершенствование тактики нападения.	1
73/1/2	6.5	Обучение технике перехвата мяча.	1
74/1/2	6.5	Обучение техники борьбы мяча после отскока от щита.	1
75/1/2	6.5	Обучение техники быстрого прорыва	1
76/1/2	6.5	Закрепление техники изученных упражнений	1
77/1/2	7.1	Совершенствование техники стартового разгона.	1
78/1/2	7.1	Совершенствование техники финиширования.	1
79/1/2	7.1	Бег 100 м на результат.	1
80/1/2	7.2	Закрепление техники передачи эстафетной палочки.	1
81/1/2	7.2	Бег 10x10 учёт умений.	1

82/1/2	7.3	Обучение технике перехода через планку при выполнении прыжка в высоту с разбега.	1
83/1/2	7.3	Закрепление техники перехода через планку при выполнении прыжка в высоту с разбега.	1
84/1/2	7.3	Закрепление техники отталкивания.	1
85/1/2	7.4	Закрепление техники прыжковых упражнений.	1
86/1/2	7.4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
87/1/2	7.4	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
88/1/2	7.4	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
89/1/2	7.5	Обучение технике отведения гранаты в сочетании с разбегом.	1
90/1/2	7.5	Обучение технике отведения гранаты в сочетании с разбегом.	1
91/1/2	7.5	Метание гранаты на результат.	1
92/1/2	7.5	Метание гранаты на результат.	1
93/1/2	7.6	Бег 1000м на результат.	1
94/1/2	7.6	Бег 1000м на результат.	1
95/2/2	7.6	Бег 3000 м на результат.	1
96/2/2	7.6	Бег 3000 м на результат.	1
97/2/3	1.1	Т.Б на занятиях л/а. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона.	1
98/2/3	1.1	Бег 60, 30 м на результат.	1
99/2/3	1.1	Совершенствование техники стартового разгона, низкий старт.	1
100/2/3	1.2	Совершенствование технике эстафетного бега	1
101/2/3	1.2	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	1
102/2/3	1.2	Челночный бег 10х10м на результат	1
103/2/3	1.2	Совершенствование техники эстафетного бега в целом.	1
104/2/3	1.3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
105/2/3	1.3	Прыжок в длину с разбега.	1
106/2/3	1.3	Прыжок в длину с разбега.	1
107/2/3	1.3	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
108/2/3	1.4	Совершенствование техники метания гранаты.	1
109/2/3	1.4	Метание гранаты	1
110/2/3	1.4	Метание гранаты на результат	1
111/2/3	1.5	Бег 3000м на результат.	1
112/2/3	2.1	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	1
113/2/3	2.2	Обучение технике висов и упоров на перекладине.	1
114/2/3	2.3	Совершенствование техники акробатической комбинации	1
115/2/3	2.3	Совершенствование техники переворотов боком.	1
116/2/3	2.4	Развитие статической выносливости позных мышц.	1
117/2/3	2.4	Обучение технике упражнений на осанку.	1
118/2/3	2.4	Обучение технике упражнений на осанку.	1
119/2/4	3.1	Психофизиологические основы учебного и производственного труда	1
120/2/4	3.2	Совершенствование техники передач мяча.	1
121/2/4	3.2	Совершенствование техники приема мяча.	1
122/2/4	3.2	Передача мяча на результат.	1

123/2/4	3.3	Совершенствование техники подач мяча.	1
124/2/4	3.3	Совершенствование техники подач мяча.	1
125/2/4	3.3	Подача мяча на результат.	1
126/2/4	3.4	Совершенствование техники нападающего удара.	
127/2/4	3.4	Совершенствование техники нападающего удара.	1
128/2/4	3.4	Совершенствование техники взаимодействия игроков в нападении.	1
129/2/4	3.4	Совершенствование техники взаимодействия игроков в нападении.	1
130/2/4	3.5	Совершенствование командных действий в нападении.	1
131/2/4	3.5	Нападающий удар на результат.	1
132/2/4	3.5	Совершенствование техники одиночного и группового блокирования.	1
133/2/4	3.5	Совершенствование техники страховки при блокировании.	1
134/2/4	4.2	Совершенствование техники одновременных ходов и переходов.	1
135/2/4	4.2	Совершенствование техники попеременных ходов и переходов.	1
136/2/4	4.2	Прохождение дистанции 5000м.	1
137/2/4	4.2	Прохождение дистанции 5000м.	1
138/2/4	4.2	Прохождение дистанции 5000м.	1
139/2/4	4.2	Прохождение дистанции 5000м на результат	1
140/2/4	4.2	Прохождение дистанции 5000м на результат	1
141/2/4	4.2	Прохождение дистанции 5000м на результат	1
142/2/4	4.3	Совершенствование техники спусков	1
143/2/4	4.3	Совершенствование техники подъемов.	1
144/2/4	4.3	Выполнение подъёма и спуска.	1
145/2/4	4.3	Выполнение подъёма и спуска.	1
146/2/4	4.3	Выполнение подъёма и спуска на результат.	1
147/2/4	4.3	Выполнение подъёма и спуска.	1
148/2/4	4.3	Выполнение подъёма и спуска на результат.	1
149/2/4	4.4	Совершенствование техники торможений	1
150/2/4	4.4	Совершенствование техники торможений	1
151/2/4	4.4	Совершенствование техники поворотов	1
152/2/4	4.4	Совершенствование техники поворотов.	1
153/2/4	4.4	Совершенствование техники поворотов.	1
154/2/4	4.4	Выполнение поворотов и торможений.	1
155/2/4	4.4	Выполнение поворотов и торможений на результат	1
156/2/4	5.2	Закрепление техники изученных элементов в баскетболе.	1
157/2/4	5.2	Закрепление техники изученных элементов в баскетболе.	1
158/2/4	5.2	Передача мяча на результат	1
159/2/4	5.2	Передача мяча на результат	1
160/2/4	5.3	Совершенствование техники штрафного броска	1
161/2/4	5.3	Совершенствование техники бросков мяча с места и после ведения.	1
162/2/4	5.3	Совершенствование техники бросков мяча с места и после ведения.	1
163/2/4	5.3	Штрафной бросок на результат	1
164/2/4	5.3	Штрафной бросок на результат	1
165/2/4	5.4	Закрепление техники нападения «быстрый прорыв»	1

166/2/4	5.4	Обучение техники нападения «восьмёрка»	1
167/2/4	5.4	Закрепление техники нападения «восьмёрка»	1
168/2/4	5.4	Обучение техники нападения «восьмёрка»	1
169/2/4	5.4	Закрепление техники нападения «восьмёрка»	1
170/2/4	5.5	Обучение технике зонной защиты «3х2».	1
171/2/4	5.5	Обучение технике зонной защиты «3х2».	1
172/2/4	5.5	Учебная игра с заданиями.	1
173/2/4	5.5	Учебная игра с заданиями.	1
174/2/4	6.2	Вводная гимнастика	1
175/2/4	6.2	Физкультурная пауза. Физкультурная минутка;	1
176/2/4	6.2	Микропауза активного отдыха	1

## 10. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

### Учебник:

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

### Учебные пособия

Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

### Учебное оборудование:

Наименование	количество
Стенка гимнастическая	1
Перекладина гимнастическая.	1
Брусья гимнастические, параллельные	2
Канат для лазания, с механизмом крепления	1
Скамейка гимнастическая жесткая	1
Скамья атлетическая, наклонная	1
Стойка для штанги	1
Штанги тренировочные	1
Гири :	
16 кг.	2
24 кг.	2
Тренажеры	1
Гантели наборные	2
Коврик гимнастический	12
Утяжелители	8
Маты гимнастические	3
Скакалка гимнастическая	10
<b>Легкая атлетика.</b>	
Планка для прыжков в высоту	1
Стойки для прыжков в высоту	2
Номера нагрудные	20
Гранаты учебные:	
700 гр.	5
500 гр.	5
<b>Спортивные игры</b>	
Мячи баскетбольные	5
Сетка волейбольная	1
Мячи волейбольные	8
Мячи футбольные	1
Номера нагрудные	10
Насос для накачивания мячей	1
<b>Лыжная подготовка</b>	
Лыжи	15
Палки для лыж	15
<b>Компьютерное оборудование</b>	
Монитор	1
Процессор	1
Принтер	1

## 11. Список литературы для студентов и преподавателя

### Для студентов

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
4. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиеви́ч Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

### Для преподавателей

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
4. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
5. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
6. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
7. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
8. Хомич М. М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н. П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

### Интернет-ресурсы

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).
5. Газета «Здоровье детей» / <http://zdd.1september.ru/>. — Режим доступа: 28.09.2015
6. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>. — Режим доступа: 28.09.2015
7. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале «Физическая культура» / <http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm>. — Режим доступа: 28.08.2013
8. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений / [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/). — Режим доступа: 28.09.2015

**Характеристика основных видов деятельности студентов**

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретические сведения</b>	
<p>1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
<p>2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>
<p>3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
<p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>

<b>Способы двигательной деятельности (умения, навыки).</b>	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Владение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
<b>Учебно- тренировочные занятия</b>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции

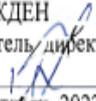
	нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
1. Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.

Приложение № 2

**Комплект заданий для проведения дифференцированного зачета**

Министерство образования Красноярского края  
Краевое государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Канский техникум отраслевых технологий и сельского хозяйства»

РАССМОТРЕН  
Методической комиссией  
гуманитарного цикла  
Протокол № 4 от 22 июня 2022г.  
Председатель методической комиссии  
 О.С. Мельникова  
« 22 » июня 2022г.

УТВЕРЖДЕН  
Заместитель директора по УР  
 О.А. Рейнгардт  
«01» сентября 2022г.

**Комплект заданий для проведения дифференцированного зачета  
по предмету Физическая культура**

Разработал: А.С. Самохвалов

г. Канск, 2022

## Физическая культура (45 минут)

### Инструкция для студента

Заполните лист ответа: Фамилия И. О., номер группы, номер варианта тестового задания, дата.

Вам предлагаются **30 заданий** соответствующих требованиям к минимуму знаний студентов СПО по дисциплине «Физическая культура». Внимательно прочитайте каждое задание и предлагаемые варианты ответа. Среди ответов содержатся как правильные, так и неправильные. Ваша задача заключается в выборе одного варианта ответа, который, по вашему мнению, является правильным. Правильным может быть только один - тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Отвечайте только после того, как вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответа. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какое – то задание вызывает у вас затруднение, пропустите его и постарайтесь выполнить те, в ответах на которые вы уверены. К пропущенным заданиям вы сможете вернуться, если у вас останется время.

Исправления или отсутствие ответа, а также подчистки в бланке оцениваются как неправильный ответ. На выполнение отводится 45 минут.

#### **Критерии оценки тестового задания:**

- 5 (отлично) – 81-100% правильных ответов,
- 4 (хорошо) – 71-80% правильных ответов,
- 3 (удовлетворительно) – 61-79% правильных ответов,
- 2 (неудовлетворительно) – 60% и менее правильных ответов

#### **Задания**

##### **Вариант № 1**

1. Привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения называется...

- а) осанка;
- б) сколиоз;
- в) исходное положение
- г) отдых.

2. Такой формы врачебного контроля не существует.

- а) вторичного обследования;
- б) дополнительного обследования;
- в) контрольного обследования;
- г) первичного обследования

3. Этот тип осанки считается нормальным.

- а) изогнутый;
- б) сутулый ;
- в) прогнутый;
- г) прямой;

д) наклонный

4. Сила – это.....

- а) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени
- б) способность преодолевать внешнее сопротивление
- в) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
- г) способность выполнять движение с большой амплитудой

5. Начальное количество повторений упражнений с весом собственного тела должно составлять:

- а) 90 % от максимального показателя
- б) 70 % от максимального показателя
- в) 50 % от максимального показателя
- г) 100 % от максимального показателя

6. Сгибает стопу:

- а) трапецевидная мышца;
- б) дельтовидная мышца;
- в) икроножная мышца
- г) двуглавая мышца плеча;

7. Назови, с какого номера, и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке

- а) с 4 по 15
- б) с 1 по 12
- в) с 1 по неограниченно
- г) с 5 по 20

8. Назови сколько судей проводят игру на поле.

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) 4

9. "Фол"- это

- а) перерыв в игре
- б) персональное замечание игроку или тренеру
- в) заброшенный мяч с игры
- г) заброшенный мяч со штрафного броска

10. "Пивот"- это

- а) штрафной бросок
- б) остановка после ведения
- в) шаги на месте без отрыва опорной ноги
- г) бросок после ведения мяча.

11. Назови размер окружности волейбольного мяча.

- а)  $65 \pm 1$  см
- б)  $82 \pm 2$  см
- в)  $75 \pm 5$  см
- г)  $48 \pm 2$  см

12. Назови количество человек в одной команде, которые могут быть заявлены на соревнование.

- а) 6 чел.
- б) 10 чел.

- в) не ограничено  
г) от 6 до 12 чел.
13. Назови, с чего начинается игра.
- а) жеребьевкой;  
б) вводом мяча из-за боковой линии;  
в) спорным броском.
14. Запасными игроками считаются те, которые:
- а) сидят на скамейке запасных;  
б) выходят на замену;  
в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
15. Назови количество замен, которое разрешается делать во время игры.
- а) максимум 10;  
б) максимум 20;  
в) количество замен не ограничено.
16. Назови количество времени, которое дается на ввод мяча в игру.
- а) 3 секунды;  
б) 5 секунд;  
в) 8 секунд.
17. Назови количество очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии.
- а) одно очко  
б) два очка  
в) три очка  
г) четыре очка
18. Наиболее распространенным средством развития выносливости является:
- а) бег на короткие дистанции, гимнастические упражнения  
б) метание мяча, прыжки в длину  
в) продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание  
г) утренняя гигиеническая гимнастика
19. Освоенный объем двигательных умений, навыков и уровень развития физических качеств это:
- а) физическая подготовленность  
б) физическое развитие  
в) функциональное состояние организма  
г) физическая работоспособность
20. Используя метод длительного равномерного упражнения, какое физическое качество развиваете.
- а) гибкость  
б) силу  
в) выносливость  
г) координационные способности
21. Основным специфическим средством физического воспитания является:
- а) физическое упражнение;  
б) соблюдение режима дня;  
в) закаливание
22. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
- а) двигательный режим;  
б) рациональное питание;

в) личная и общественная гигиена

23. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- а) силовых упражнений;
- б) скоростных упражнений;
- в) упражнений на координацию

24. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат – нет.

25. Так называются упражнения, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности или в экстремальных условиях, вероятных в ней.

- а) собственно-прикладные упражнения;
- б) общеприкладные упражнения;
- в) профессионально-прикладные упражнения ;
- г) специальноприкладные упражнения

26. Назовите задачу профессионально-прикладной физической подготовки, которая приобретает особое значение тогда, когда средовые условия профессиональной деятельности резко отличаются от комфортных (чреватые перегревом или переохлаждением тела, вибрационными или шумовыми перегрузками, недостатком кислорода во вдыхаемом воздухе и т. д.

- а) интенсификация развития профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей, обеспечение устойчивости повышенного на этой основе уровня дееспособности;
- б) пополнение и усовершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности, полезных в ней и нужных вместе с тем в процессе ППФП в качестве ее средств ;
- в) способствование успешному выполнению общих задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества, создающих его материальные и духовные ценности;
- г) повышение степени резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействие увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья.

27. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований ...

- а) результат засчитывается;
- б) разрешается дополнительный бросок;
- в) попытка засчитывается, а результат – нет.

28. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой ...

- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечных сокращений;
- в) по снижению скорости бега;
- г) по самочувствию.

29. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

- а) физической нагрузкой;
- б) интенсивностью физической нагрузки;
- в) моторной плотностью урока;
- г) общей плотностью урока.

30. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации...

- а) физиологической;
- б) по признаку спортивной специализации;
- в) по признаку особенностей мышечной деятельности;
- г) биомеханической

#### Эталон ответов

1	А
2	В
3	Г
4	Б
5	В
6	В
7	А
8	Б
9	Б
10	В
11	А
12	Г
13	В
14	А
15	В
16	Б
17	Б
18	В
19	А
20	В
21	А
22	А
23	В
24	В
25	Б
26	Г
72	В
28	Б
29	Г
30	Г

## Вариант № 2

1. К объективным данным самоконтроля относится...

- а) аппетит;
- б) сон;
- в) самочувствие;
- г) масса тела

2. Количество воздуха, которое индивидуум способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха называется.

- а) индекс активной массы;
- б) жизненная ёмкость лёгких;
- в) становая сила
- г) статическая сила

3. Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей составляет.

- а) 15-30 сек;
- б) 40-50 сек;
- в) 1-2,5 мин.
- г) 25-50 сек;

4. Такое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности.

- а) усиливает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга, что повышает возбудимость нервных центров, а следовательно, и умственную работоспособность;
- б) сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга, что повышает возбудимость нервных центров, а следовательно, и умственную работоспособность;
- в) сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга, что снижает возбудимость нервных центров, а следовательно, и умственную работоспособность;
- г) усиливает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга, что снижает возбудимость нервных центров, а следовательно, и умственную работоспособность.

5. Оптимальным весом отягощения для одновременного развития максимальной силы, силовой выносливости и мышечной массы является тот, который можно поднять:

- а) 1–2 раза;
- б) 10–12 раз;
- в) 15–20
- г) 25-40 раз

6. Для оценки развития мускулатуры брюшного пресса используют:

- а) подтягивание;
- б) сгибание-разгибание рук в упоре;
- в) “упор углом”
- г) приседания

7. Вес отягощения можно начать увеличивать, если в 3 подходах без излишнего напряжения упражнение выполняется по:

- а) 2 повторения;

- б) 8 повторений;
  - в) 15 повторений
  - г) 25 повторений
8. Жест судьи: вращательные движения руками перед грудью означает.....
- а) неправильное ведение мяча
  - б) пробежка
  - в) замена игрока
  - г) штрафной бросок
9. Жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз означает.....
- а) неправильное ведение мяча
  - б) пробежка
  - в) замена игрока
  - г) штрафной бросок
10. Мяч считается вышедшим из игры, если....
- 1) мяч касается антенны сетки
  - 2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета
  - 3) мяч касается игрока команды соперника
  - 4) мяч касается линии разметки площадки
11. Назови количество замен, которые можно сделать в одной партии.
- а) две
  - б) четыре
  - в) шесть
  - г) восемь
12. Назови количество перерывов, которое может сделать команда за одну партию.
- а) один
  - б) два
  - в) три
  - г) четыре
13. Разгибает ногу в коленном суставе, участвует в сгибании бедра:
- а) четырехглавая мышца бедра;
  - б) икроножная мышца;
  - в) мышца задней поверхности бедра.
  - г) трехглавая мышца бедра
14. Разгибает руку в плечевом суставе:
- а) трехглавая мышца плеча;
  - б) двуглавая мышца плеча;
  - в) мышцы предплечья.
  - г) двуглавая мышца плеча
15. 5 игроков, начинающих игру в баскетбол , должны быть отмечены за ... минут до начала игры.
- а) 5
  - б) 10
  - в) 15
  - г) 20
16. Старший судья выбрал для игры в баскетбол мяч, предложенный хозяевами, которым уже играли. Может ли команда гостей потребовать, чтобы ей для разминки был предоставлен этот мяч?
- а) Да

б) Нет

в) Иногда

г) На усмотрение судьи

17. Тренер баскетбольной команды «А» передал секретарю фамилии и номера игроков своей команды. После начала игры обнаружено, что номера игроков в команде «А» не соответствуют фамилиям в протоколе. Как должен поступить судья в такой ситуации?

а) Сделать необходимые уточнения в протоколе и продолжить игру

б) Не брать во внимание такие неточности

в) Отстранить от игры тех игроков, чьи фамилии не соответствуют номерам

г) После необходимых уточнений, тренеру команды «А» назначается технический фол, и игра продолжается

18. Просить перерыв из членов баскетбольной команды имеет право.....

а) Любой член команды

б) Капитан команды

в) Тренер или помощник тренера

г) Никто

19. Наклоняют голову, поворачивают в стороны:

а) трапециевидные мышцы;

б) дельтовидные мышцы;

в) мышцы шеи.

г) мышцы груди

20. Сгибают ногу в коленном суставе:

а) четырехглавые мышцы бедра;

б) икроножные мышцы;

в) мышцы задней поверхности бедра

г) трехглавая мышца бедра

21. Это нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:

а) через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений;

б) правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

в) пить минеральную воду

22. Пульс в состоянии покоя должен быть....

а) 120 - 130 уд/мин;

б) 40 - 50 уд/мин;

в) 70 - 80 уд/мин;

23. Этой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке

а) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг;

б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома;

в) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения

24. Этих показателей достигает пульс при большой физической нагрузке.

а) 90 уд/мин

б) 150 уд/мин

в) 180 уд/мин

25. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

26. Нельзя проводить тренировку, если ...

- а) плохая погода;
- б) плохое настроение;
- в) повышена температура тела.

27. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как...

- а) индивидуальный;
- б) дозированный;
- в) повторный;
- г) рациональный.

28. Так называются упражнения, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности или в экстремальных условиях, вероятных в ней.

- а) собственно-прикладные упражнения;
- б) общеприкладные упражнения;
- в) профессионально-прикладные упражнения ;
- г) специальноприкладные упражнения

29. Под двигательной активностью понимают:

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- б) определенную меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- в) определенную величину объема и интенсивности нагрузки;
- г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства

30. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

- а) физической нагрузкой;
- б) интенсивностью физической нагрузки;
- в) моторной плотностью урока;
- г) общей плотностью урока.

### Эталон ответов

1	Б
2	Б
3	В
4	В
5	Б
6	В
7	Б
8	Б
9	В
10	Б
11	В
12	Б
13	А

14	А
15	Б
16	Б
17	Г
18	В
19	В
20	В
21	Б
22	В
23	В
24	В
25	В
26	В
27	В
28	Б
29	В
30	Г

### Вариант № 3

1. К этой группе профессий относятся автомеханики, сварщики.

- а) к профессиям, связанным с умственным трудом;
- б) к профессиям, связанным с тяжелым физическим трудом, с большими энергетическими затратами;
- в) к профессиям, связанным со всевозможными станками, механическими приспособлениями и инструментами;
- г) к профессиям, связанным с лёгким физическим трудом;

2. В этих видах спорта ярко выражено целостно-акцентированное воздействие на развитие двигательных и тесно сопряженных с ними способностей, имеющих существенное значение для совершенствования в профессиональной деятельности

- а) в собственно-прикладных видах спорта;
- б) в профессионально-прикладных видах спорта;
- в) в общеприкладных видах спорта;
- г) в санных видах спорта

3. Такие по форме упражнения используют в процессе профессионально-прикладной физической подготовки для воспитания общей выносливости.

- а) прикладную гимнастику и упражнения на координацию движений;
- б) виды упражнений, в процессе выполнения которых существенно возрастает температура тела;
- в) аэробный бег и другие упражнения циклического характера;
- г) анаэробный бег и другие упражнения ациклического характера;

4. Приводит плечо к туловищу, тянет руку назад и внутрь:

- а) широчайшая мышца спины;
- б) трапецевидная мышца;
- в) длинная спинная мышца
- г) мышцы груди

5. Поднимает и опускает плечи:
- а) трапециевидная мышца;
  - б) дельтовидная мышца;
  - в) двуглавая мышца плеча
  - г) мышца плеча
6. Сгибают и разгибают пальцы:
- а) дельтовидные мышцы;
  - б) мышцы предплечья;
  - в) трехглавые мышцы плеча
  - г) двуглавая мышца плеча
7. Специальная физическая подготовка включает в себя....
- а) развитие силы, необходимой для избранного вида спорта
  - б) воспитание физических качеств, обеспечивающее развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности;
  - в) развитие физической работоспособности, необходимой для избранного вида спорта;
  - г) развитие физических качеств, отвечающих специфике избранного вида спорта.
8. Сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх, означает.....
- а) начало игры
  - б) окончание игры
  - в) персональное замечание игроку или тренеру
  - г) минутный перерыв
9. Жест судьи: руки перекрещены перед грудью, ладони открыты, означает.....
- а) персональное замещение
  - б) предупреждение игрока
  - в) неправильное ведение мяча
  - г) замена игрока
10. Назови, можно ли подавать мяч ударом двух рук.
- а) можно
  - б) нельзя
  - в) можно только в прыжке
  - г) нельзя подавать в прыжке
11. Назови, количество касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии.
- а) 3 касания
  - б) 4 касания
  - в) 5 касания
  - г) неограниченное количество касаний
12. Назови, можно ли касаться мячом сетки во время игры.
- а) можно
  - б) нельзя
  - в) нельзя, при проведении подачи
  - г) можно при проведении подачи
13. Индивидуальное развитие организма обозначается как ... .
- а) генезис;
  - б) онтогенез;
  - в) филогенез;
  - г) воспитание

14. Игрок команды «А» в баскетболе, получив мяч для вбрасывания из-за боковой линии, отходит от неё на 3 шага назад и вбрасывает мяч игроку своей команды, находящемуся на площадке:

- а) Игрок команды «А» совершает нарушение
- б) Нарушения нет
- в) Игрок команды «А» удаляется с площадки
- г) Назначается штрафной бросок

15. Игрок команды «А» в баскетболе выполняет 2 штрафных броска. Во время первого штрафного броска он встаёт одной ногой внутри полукруга, а другой – вне него:

- а) Бросок не засчитывается
- б) Бросок повторяется
- в) Игрок удаляется с площадки
- г) Бросок засчитывается

16. В баскетболе игрок команды «А», выполняя последний штрафной бросок, прыгает в направлении корзины и выпускает мяч из рук прежде, чем приземляется на пол:

- а) Игрок удаляется с площадки
- б) Нарушения нет
- в) Бросок повторяется
- г) Игрок нарушает правила

17. Игрок команды «А» выполняет штрафной бросок из полукруга области штрафного броска, но в 1 метре от линии штрафного броска:

- а) Игрок удаляется с площадки
- б) Нарушения нет
- в) Игрок нарушает правила
- г) Бросок повторяется

18. При такой частоте пульса (в минуту) целесообразно повторение нагрузки в процессе выполнения упражнений для развития выносливости.

- а) 60
- б) 80
- в) 100
- г) 120

19. ЧСС в покое у людей регулярно занимающихся физическими упражнениями:

- а) выше;
- б) ниже;
- в) не отличается от других
- г) средний

20. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- а) поддержание высокой работоспособности людей.
- б) сохранение и укрепление здоровья;
- в) развитие физических качеств человека;

21. Принцип закаливания - систематичность означает.....

- а) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
- б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
- в) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

22. Таков один из принципов закаливания.

- а) постепенность;
- б) решительность;

в) однообразие.

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

а) 10 м;

б) 20 м;

в) 30 м.

24. При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль над физической нагрузкой по...

а) частоте дыхания;

б) частоте сердечных сокращений;

в) самочувствию;

г) чрезмерному потоотделению.

25. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Длина разбега измеряется...

а) Метром;

б) ступнями;

в) «на глазок»;

г) беговыми шагами.

26. При прыжке в длину с разбега отталкивание должно быть проведено от бруска.

Прыжок считается засчитанным, если прыгун:

а) оттолкнулся от дорожки до бруска

б) пробежал брусок или сбоку от него

в) оттолкнулся сбоку от бруска или за «линией измерения»

г) наступил на «линию измерения», оставив след на полосе пластилина (песка)

д) во время прыжка коснулся земли вне ямы на более близком расстоянии от бруска, чем ближайший след, при приземлении в яме

е) применил в прыжке любой вариант сальто

ж) выходя из ямы после приземления пошел в направлении к брусок

27. Освоение двигательного действия следует начинать с...

а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;

б) выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;

в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;

г) формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

28. Занимаясь самостоятельным изучением двигательных действий необходимо соблюдать следующие методические правила.

а) от простого к сложному

б) от сложного к простому

в) от неосвоенного к освоенному

г) от неизвестного к известному

29. «Технический фол»- это

а) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке

б) преднамеренное нарушение правил спортивной этики

в) перерыв в игре по причине травмы игрока

г) неправильное применение атаки игрока

30. Для этого рода деятельности характерна малая мышечная нагрузка, работа в сидячем положении, реже  $\frac{3}{4}$  стоя, и большое нервно-мышечное напряжение

- а) для профессий, связанных со всевозможными станками, механическими приспособлениями и инструментами;
- б) для профессий, связанных с умственным трудом;
- в) для профессий, связанных с тяжелым физическим трудом, с большими энергетическими затратами;
- г) для профессий, связанных с легкими однообразными движениями.

**Эталон ответов**

1	Б
2	Б
3	В
4	А
5	А
6	Б
7	Б
8	В
9	Г
10	Б
11	А
12	А
13	Б
14	Б
15	А
16	Г
17	В
18	Г
19	Б
20	Б
21	А
22	А
23	А
24	Б
25	Б
26	А
27	А
28	А
29	Б
30	Б

**Вариант № 4**

1. Профессии по видам труда можно условно разделить групп на несколько групп.

- а) на 6 групп ;
- б) на 3 группы ;
- в) на 5 групп;
- г) на 4 группы.

2. Это не относится к основным физиологическим показателям, которые необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда

- а) минутный объем дыхания;
- б) потребление кислорода;
- в) температура тела;
- г) частота сердечных сокращений.

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка должна быть тесно связана с ...

- а) наличие такой взаимосвязи необязательно ;
- б) со специальной физической подготовкой (СФП);
- в) с общей физической подготовкой (ОФП);
- г) наличие такой взаимосвязи мало обязательно ;

4. Плохая осанка приводит к ....

- а) к снижению аппетита;
- б) к развитию вегетососудистой дистонии;
- в) к развитию быстроты, силы и выносливости;
- г) к смещению органов грудной полости.

5. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:

- а) от 90 до 110 уд/мин;
- б) от 110 до 130 уд/мин;
- в) от 144 до 156 уд/мин;
- г) от 180 до 210 уд/мин.

6. Для оценки силы разгибателей рук используют:

- а) подтягивание;
- б) сгибание-разгибание рук в упоре;
- в) “упор углом”
- г) угол в упоре

7. Это является объективным показателем состояния здоровья.

- а) боль в правом боку;
- б) трудное засыпание;
- в) масса тела;
- г) отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

8. Жизненная емкость легких измеряется в...

- а) в метрах;
- б) в кубических сантиметрах;
- в) в килограммах;
- г) в литрах.

9. Роль и значение занятий физической культурой для человека.

- а) занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению работоспособности;
- б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения, положительно сказываются на развитии умственных, эстетических и нравственных качеств человека;
- в) занятия физической культурой является одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм здорового образа жизни;

- г) занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей.
10. Жест судьи: кулак одной руки ударяет в ладонь другой означает.....
- а) толчок игрока
  - б) столкновение
  - в) удар по рукам
  - г) пробежка
11. Жест судьи: маховые движения над головой сжатыми кулаками означает...
- а) замена игроков
  - б) штрафной бросок
  - в) пробежка
  - г) обоюдный фол
12. Как после обоюдного фола мяч вводится в игру.....
- а) выбрасыванием мяча из-за боковой линии
  - б) спорным броском
  - в) штрафным броском
  - г) по усмотрению судьи
13. Назови до какого счета ведется игра в одной партии.
- а) до счета 25 очков
  - б) до счета 15 очков
  - в) до счета 17 очков
  - г) неограниченный счет
14. Назови количество партий в одной игре должно быть при соревнованиях женщин.
- а) 3 партии
  - б) 4 партии
  - в) 5 партии
  - г) не ограничено
15. Назови место на площадке с которого производится подача.
- а) со специального места за лицевой линией
  - б) с любого места за лицевой линией
  - в) с любого места на площадке
  - г) с центральной линии на площадке
16. Назови количество времени, которое отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи.
- а) 3 сек.
  - б) 6 сек.
  - в) 10 сек.
  - г) 5 сек.
17. Упражнения, связанные со способами увеличения или уменьшения интервала и дистанции строя, в гимнастике называются...
- а) Строевыми приёмами
  - б) Построениями и перестроениями
  - в) Размыканиями и смыканиями
  - г) Перемещениями
18. Система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и формирование красивого телосложения, называется...
- а) Бодибилдинг
  - б) Шейпинг

в) Калланетика

г) Стретчинг

19. Игрок команды «А» выполняет штрафной бросок из полукруга области штрафного броска, но в 1 метре от линии штрафного броска:

а) Игрок удаляется с площадки

б) Нарушения нет

в) Игрок нарушает правила

г) Бросок повторяется

20. Распределите правильно по местам команды в итоговой таблице:

Команды	Сыгранные матчи	Победы	Поражения	Очки	Разность мячей	Место
А	2	1	1	3	159 : 155	
Б	2	1	1	3	163 : 159	
В	2	1	1	3	157 : 165	

а) А, Б, В

б) Б, А, В

в) В, Б, А

г) А, В, Б

21. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке:

а) 5

б) 6

в) 7

г) 4

22. Термин «пробежка» в баскетболе обозначает.....

а) Выполнение с мячом в руках более одного шага

б) Выполнение с мячом в руках двух шагов

в) Выполнение с мячом в руках трёх шагов

г) Выполнение с мячом в руках более двух шагов

23. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:

а) Захват

б) Хват

в) Удержание

г) Обхват

24. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

а) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;

б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни;

в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы

25. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

а) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;

- б) затылком, ягодицами, пятками;  
 в) затылком, спиной, пятками;
26. Личная гигиена включает в себя:  
 а) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;  
 б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;  
 в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе
27. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит ...  
 а) бег на короткие дистанции;  
 б) бег на средние дистанции;  
 в) бег на длинные дистанции.
28. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития ...  
 а) выносливости;  
 б) быстроты;  
 в) прыгучести;  
 г) координации движений.
29. В лёгкой атлетике гранату:  
 а) метают;  
 б) толкают;  
 в) запускают;  
 г) бросают.
30. Представители какой группы профессий поднимают за смену несколько тонн условного груза в положении стоя, прилагая очень большие физические усилия  
 а) профессий, связанных со всевозможными станками, механическими приспособлениями и инструментами ;  
 б) профессий, связанных с умственным трудом;  
 в) профессий, связанных с легкими однообразными движениями ;  
 г) профессий, связанных с тяжелым физическим трудом, с большими энергетическими затратами.

### Эталон ответов

1	Г
2	В
3	В
4	Г
5	В
6	Б
7	В
8	Г
9	В
10	Б
11	Г
12	Б
13	А
14	В

15	Б
16	Г
17	В
18	А
19	В
20	А
21	А
22	Г
23	Б
24	Б
25	А
26	Б
27	В
28	Б
29	А
30	Г

### Вариант № 5

1. Вес гранаты для мужчин равен....

- а) 250г
- б) 500г
- в) 700г
- г) 100г

2. Вес мяча для метания равен.

- а) 100г
- б) 150г
- в) 200г
- г) 250г

3. Столько пробных попыток имеет спортсмен в метании.

- а) одну-две
- б) три
- в) четыре
- г) неограниченное количество

4. При метании снаряда участник вышел из сектора для метания до приземления снаряда. Эта попытка участнику.....

- а) засчитывается
- б) не засчитывается
- в) засчитывается, после разрешения судьи
- г) частично засчитывается

5. Физические упражнения это:

- а) последовательность выполнения движений и элементов;
- б) выполнение упражнений с наименьшим расходом энергии
- в) двигательная активность человека, организованная в соответствии с закономерностями физического воспитания;
- г) способ целесообразного решения двигательной задачи.

6. Причина, вызывающая нарушение осанки
- высокий рост;
  - нестандартная мебель;
  - недостаточная сила мышечных групп;
  - увеличение лордоза и кифоза
7. Здоровый образ жизни следует рассматривать как....
- как дань моде Олимпийским играм;
  - как форму поведения, сохраняющую здоровье;
  - только как рациональное питание;
  - только как достаточную двигательную активность
8. Правило пяти секунд- это
- в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает ни-каких действий
  - в течение 5 секунд была проведена замена игроков
  - в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения
  - правило передачи мяча
9. Зонная защита- это
- игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты
  - защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки
  - игроки-защитники находятся в зоне нападения
  - игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне
10. Ставить одиночный или групповой заслон при подаче:
- можно;
  - нельзя;
  - можно, если подача выполняется снизу
  - частично можно
11. Подающий должен нанести удар по мячу после свистка в течение:
- 5 секунд;
  - 8 секунд;
  - по мере готовности
  - 10 секунд
12. Мяч в баскетболе становится «мёртвым», когда:
- Заброшен любой мяч
  - Звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»
  - Мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок
  - Звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»
13. В баскетболе информация тренера (фамилии игроков, капитана, тренера и помощника тренера, номера игроков) должна быть сообщена секретарю до начала игры не позже, чем за...
- 10 минут
  - 15 минут
  - 20 минут
  - 30 минут
14. 5 игроков, начинающих игру в баскетбол, должны быть отмечены за ... минут до начала игры.
- 5

б) 10

в) 15

г) 20

15. Старший судья выбрал для игры в баскетбол мяч, предложенный хозяевами, которым уже играли. Может ли команда гостей потребовать, чтобы ей для разминки был предоставлен этот мяч?

а) Да

б) Нет

в) Иногда

г) На усмотрение судьи

16. Назови вес волейбольного мяча перед началом игры.

а)  $350 \pm 20$  г

б)  $290 \pm 10$  г

в)  $600 \pm 40$  г

г)  $270 \pm 10$  г

17. Назови количество игроков из одной команды участвующих в игре на площадке.

а) 6

б) 8

в) 4

г) 12

18. Выполнение учащимися команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «Отставить!», «Разойдись!», поворотов на месте и расчёта в гимнастике называется...

а) Построениями

б) Строевыми приёмами

в) Перестроениями

г) Передвижениями

19. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...

а) Строевыми приёмами

б) Передвижениями

в) Размыканиями и смыканиями

г) Построениями и перестроениями

20. Упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами, в гимнастике называются...

а) Передвижениями

б) Строевыми приёмами

в) Размыканиями

г) Смыканиями

21. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к

а) повышению скорости бега;

б) скованности всех движений бегуна;

в) увеличению длины бегового шага;

г) более сильному отталкиванию ногами.

22. Назови влияние, которое оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед, на бег.

а) Сокращает длину бегового шага;

б) увеличивает скорость бега;

в) способствует выносу бедра вперед-вверх.

23. Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад – бег «самоварчиком») приводит к ...
- а) узкой постановке ступней;
  - б) свободной работе рук;
  - в) незаконченному толчку ногой.
24. Граната для юношей вешает:
- а) 450 грамм;
  - б) 780 грамм;
  - в) 700грамм;
  - г) 800 грамм;
25. Граната для девушек вешает:
- а) 350 грамм;
  - б) 500 грамм;
  - в) 700грамм;
  - г) 550 грамм;
26. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет...
- а) Начальная скорость вылета снаряда
  - б) Угол вылета снаряда
  - в) Высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя
  - г) Температура воздуха при метании
27. Это практикуют в качестве одной из эффективных форм организации и интенсификации занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.
- а) игровую деятельность;
  - б) соревнования в профессионально-прикладных упражнениях;
  - в) физические упражнения;
  - г) прыжковую деятельность
28. Жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца, означает.....
- а) засчитывается два очка
  - б) предлагается игроку сделать вторую подачу
  - в) номер игрока (2)
  - г) двойное касание мяча одним и тем же игроком
29. Жест судьи: судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально, означает....
- а) перерыв
  - б) перенос рук под сеткой
  - в) неправильная замена
  - г) замена
30. Эти факторы, сопутствующие умственной деятельности студентов, снижают эффективность кровообращения в головном мозге, ухудшают его кровоснабжение
- а) отрицательные эмоции;
  - б) длительное пребывание в положении сидя за столом;
  - в) напряженная работа в условиях дефицита времени;
  - г) все перечисленные факторы;

## Эталон ответов

1	В
2	Б
3	А
4	Б
5	В
6	В
7	Б
8	А
9	Б
10	Б
11	Б
12	В
13	В
14	Б
15	Б
16	Г
17	А
18	Б
29	Г
20	А
21	Б
22	А
23	В
24	В
25	Б
26	Г
27	Б
28	Г
29	А
30	Г

### Вариант № 6

1. Результат в метании отмечается от этого места.

- а) от ближайшей к кругу или планке, точки следа снаряда
- б) от центра падения снаряда
- в) отдалней к кругу или планке точке следа снаряда
- г) от точек следа снаряда

2. Оптимальный угол выпуска (траектории) гранаты (мяча):

- а)  $45^\circ$ ;
- б) не менее  $50^\circ$ ;
- в) не более  $40^\circ$
- г) не более  $30^\circ$

3. При выполнении разбега в прыжке в высоту самый длинный шаг:

- а) первый;
- б) предпоследний;

- в) последний
- г) следующий

4. Физическое качество максимально влияющее на результат в прыжке в длину с разбега:

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) прыгучесть
- г) скорость

5. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

6. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

7. Осанка – это:

- а) форма позвоночника;
- б) вертикальное положение тела человека;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) особенности телосложения человека

8. “Пробежка”- это

- а) «передвижение» по площадке
- б) бег в направлении кольца соперника
- в) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках
- г) бег в направлении своего кольца

9. Назови можно ли касаться ногой мяча в баскетболе

- а) нет
- б) да
- в) да, если случайно
- г) да, если сделан пас ногой

10. Игровые часы в баскетболе включаются в следующих случаях:

- а) Когда мяч, после того как он достиг своей высшей точки во время спорного броска, отбит первым игроком
- б) Когда мяча касается игрок на площадке, если штрафной бросок неудачен, и мяч должен остаться в игре
- в) Когда мяча касается на площадке первый игрок, после того, как он был отбит во время спорного броска
- г) Когда мяча касается игрок на площадке, если игра возобновляется вбрасыванием из-за её пределов

11. Игровые часы в баскетболе останавливаются, когда...

- а) Судья даёт свисток
- б) Мяч лежит на площадке
- в) Забрасывается мяч с площадки в корзину команды, тренер которой просил перерыв до того, как мяч был выпущен из рук бросавшего игрока
- г) Звучит сигнал «оператора 24-х секунд»

12. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...

- а) Судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
- б) Мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
- в) Мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- г) Судья даёт свисток

13. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...

- а) Он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком
- б) Судья передаёт его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок
- в) Мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- г) Мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки

14. «Персональный фол»- это

- а) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком
- б) бросок мяча со штрафной линии
- в) неправильная замена игроков
- г) касание мяча соперником

15. Игрок “либеро” передачу сверху для нападающего удара:

- а) может выполнить;
- б) не имеет права выполнять;
- в) может выполнить, находясь на задней линии
- г) может выполнить, находясь на средней линии

16. После блокирования, блокирующая команда может коснуться мяча:

- а) 3 раза, если еще одно касание у блокирующего игрока;
- б) 2 раза;
- в) 3 раза
- г) 4 раза

17. В игре квалифицированных волейболистов чаще применяется система игры через игрока:

- а) передней линии;
- б) задней линии;
- в) “либеро”
- г) средней линии

18. При системе углом вперед площадку за блоком страхует:

- а) свободный игрок передней линии;
- б) игрок зоны 6;
- в) крайний защитник со стороны блока
- г) левый защитник со стороны блока

19. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- а) Хват
- б) Упор
- в) Группировка
- г) Вис

20. Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры, в гимнастике называется:

- а) Упор
- б) Упор лёжа
- в) Стойка

г) Курбет

21. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

а) Вылет

б) Спад

в) Соскок

г) Спрыгивание

22. Эти фазы выделяют специалисты в технике опорных гимнастических прыжков через коня.

а) разбег, толчок,наскок , первая фаза полета, опора о снаряд, вторая фаза полета, соскок (приземление).

б) разбег, наскок, толчок, первая фаза полета, опора о снаряд, вторая фаза полета, соскок (приземление).

в) разбег, наскок, опора о снаряд ,толчок, первая фаза полета, вторая фаза полета, соскок (приземление).

23.Какой гимнастический снаряд является единственным для выполнения маховых упражнений в женской гимнастике

а) гимнастический конь;

б) разновысокие брусья;

в) параллельные брусья

24. На столько баллов снижают оценку гимнасту, который упал при выполнении упражнения.

а) на 1,5 балла.

б) на 0,5 балла.

в) на 1 балл.

25. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от ...

а) максимальной скорости разбега и отталкивания;

б) способа прыжка;

в) быстрого выноса маховой ноги.

26. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от ...

а) способа прыжка;

б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна;

в) координации движений прыгуна.

27. На рис.1 обозначено положение ...

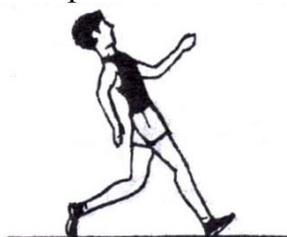


Рис.1

а) прыгуна в высоту перед отталкиванием;

б) прыгуна в длину перед отталкиванием;

в) бегуна на дистанции.

28. На рис.2 обозначено положение ...



**Рис. 2**

- а) прыгуна в длину перед отталкиванием;
- б) бегуна на дистанции;
- в) прыгуна в высоту перед отталкиванием;

29. Из круга в лёгкой атлетике метают...

- а) Копьё
- б) Диск
- в) Ядро
- г) Мяч

30. Степень и характер освещённости помещения, температура воздуха, уровень шума и др, влияющим на работоспособность человека, относятся к этим факторам.

- а) к факторам физического характера;
- б) к факторам психического характера;
- в) к факторам физиологического характера;
- г) к факторам функционального характера

**Эталон ответов**

1	А
2	А
3	Б
4	Б
5	В
6	В
7	В
8	В
9	В
10	В
11	Б
12	В
13	Г
14	А
15	В
16	В
17	Б
18	В
19	Г
20	А
21	В
22	Б

23	Б
24	Б
25	А
26	Б
27	А
28	А
29	Б
30	А

### Примерные темы индивидуальных образовательных проектов

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в техникуме.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
18. Формирование двигательных умений и навыков.
19. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества)
20. Основы спортивной тренировки.
21. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
22. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
23. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
24. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
25. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
26. Основы техники эстафетного бега
27. Основы техники бега на короткие дистанции
28. Техника и тактика нападающего удара
29. Основы техники метания гранаты
30. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания и спорта

### Примерные темы рефератов

#### **Лёгкая атлетика.**

1. История развития лёгкой атлетики.
2. Лёгкая атлетика в системе физической культуры.
3. Техника низкого и высокого старта.
4. Основные правила соревнования в беге на короткие и длинные дистанции.

5. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.
6. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы, необходимые для их проведения и их оформления.

#### **Лыжная подготовка.**

1. История развития лыжного спорта.
  2. Одежда и обувь лыжника. Гигиена лыжника.
  3. Подбор лыжного инвентаря, ботинок, лыжные мази, правила смазки лыж.
  4. Классификация лыжных ходов.
  5. Характеристика лыжных ходов (поперечные, одновременные)
  6. Способы поворотов на лыжах (на месте и в движении)
  7. Способы преодоления спусков, подъёмов торможения.
  8. Состав судейской бригады по лыжному спорту, её функции
  9. Обязанности судей на старте и финише. Обязанности контролёров.
  10. Протоколы, необходимые для проведения соревнований по лыжному спорту.
- Подсчёт результатов.
11. Основные требования безопасности по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.

#### **Волейбол.**

1. История развития волейбола в России.
2. Размеры волейбольной площадки, её разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
3. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.
4. Техника приёма и передач мяча сверху, снизу (работа рук, ног)

#### **Профессионально - прикладная физическая подготовка.**

1. Общие положения профессионально- прикладной физической подготовки.
2. Личная и социально – экономическая необходимость специально психофизической подготовки человека к труду.
3. Определение понятия ППФП, её цели и задачи, средства.
4. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
5. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
6. Контроль над эффективностью профессионально- прикладной подготовленностью студентов.