МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО (ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»



УТВЕРЖДАЮ
Директор СКИПТБ (филиал) ФГБОУ ВО
«МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)
_____ Н.С. Коржикова
«21» апреля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура

Закреплена за кафедрой **ПЦК Смоленский казачий институт промышленных технологий и бизнеса (филиал)**

Специальность: **15.02.14 ОСНАЩЕНИЕ СРЕДСТВАМИ АВТОМАТИЗАЦИИ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ПРОИЗВОДСТВ (ПО ОТРАСЛЯМ)**

Квалификация **техник**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **182 часов**
Часов по учебному плану 182
в том числе:
контактная работа 182
самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:
Контрольная работа - 3,4,5,6,7
Зачет с оценкой - 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Вид учебной работы	Трудоемкость, часов												
	семестр 3		семестр 4		семестр 5		семестр 6		семестр 7		семестр 8		Итого
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП
Практические	32	32	40	40	24	24	40	40	28	28	18	18	182
Контактная работа	32	32	40	40	24	24	40	40	28	28	18	18	182
Сам. работа													
Часы на контроль													

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00F5 665F CCDB 5046 05DD 6E08 EBCB D00A DC
Действителен: с 21 октября 2025 г. по 14 января 2027 г.
Владелец: Коржикова Надежда Сергеевна
Должность: Директор

Вязьма, 2025

Разработчик(и):
Преподаватель Шабанова Елена Сергеевна 

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

Разработана в соответствии с:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 15.02.14 ОСНАЩЕНИЕ СРЕДСТВАМИ АВТОМАТИЗАЦИИ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ПРОИЗВОДСТВ (ПО ОТРАСЛЯМ) (приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 г. № 1582)

Разработана на основании учебного плана, утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО "МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)" от 27.03.2025 протокол №9.

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2. ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	ОГСЭ

Дисциплина Физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла и обязательна для изучения.

Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Базовые общеобразовательные учебные дисциплины
2	Физическая культура
3	Основы безопасности жизнедеятельности

2. ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

2.1	**Знать:**
2.1.1	ОК-08: Знать о формировании мотивации к постоянному обучению и совершенствованию профессиональных компетенций в области физической культуры.
2.2	**Уметь:**
2.2.1	ОК-08: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни носят репродуктивный характер и применяются к решению типовых заданий

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов, тем и содержание занятий /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов/ в том числе	Компетен-ции	Форма текущего контроля
	1. Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека				
1. 1	Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности /Пр/	3	15/0	ОК 08	Доклад, контрольные нормативы
1. 2	Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек,	3	17/0	ОК 08	Доклад, контрольные нормативы

	оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни /Пр/				
1. 3	Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья 1.Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.). 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность Уметь применять современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью /Пр/	8	12/0	ОК 08	Доклад, контрольные нормативы
1. 4	Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья 1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля 4. Физические качества, средства их совершенствования Уметь применять основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности; современные технологиии	4	10/0	ОК 08	Доклад, контрольные нормативы

	укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний /Пр/				
1. 5	Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики Уметь использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности /Пр/	4	10/0	ОК 08	Доклад, контрольные нормативы
1. 6	Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка 1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально -прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств Уметь использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности /Пр/	8	2/0	ОК 08	Доклад, контрольные нормативы
	2. Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности				
2. 1	Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга /Пр/	4	10/0	ОК 08	Доклад, контрольные нормативы
2. 2	Тема 2.2 Составление и проведение	4	10/0	ОК 08	Доклад, контрольные

	самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» /Пр/				нормативы
2. 3	Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности Уметь использовать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств /Пр/	5	12/0	ОК 08	Доклад, контрольные нормативы
2. 4	Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач 1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Уметь использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с производственной деятельностью /Пр/	5	12/0	ОК 08	Доклад, контрольные нормативы
2. 5	Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка 1.Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания 2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	8	2/0	ОК 08	Доклад, контрольные нормативы

	Уметь использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с производственной деятельностью /Пр/				
2. 6	Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств Уметь использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, /Пр/	6	20/0	ОК 08	Доклад, контрольные нормативы
2. 7	Тема 2.7.1. Основная гимнастика 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки Уметь использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) /Пр/	6	20/0	ОК 08	Доклад, контрольные нормативы
2. 8	Тема 2.7.2. Спортивная гимнастика 1. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) 2. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) 3. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: Девушки 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	7	8/0	ОК 08	Доклад, контрольные нормативы

	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой Юноши 1.Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. 2.Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) 3.Опорные прыжки: через коня ноги врозь Уметь использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) /Пр/				
2. 9	Тема 2.7.3. Акробатика 1. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». 2. Совершенствование акробатических элементов 3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации Уметь использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) /Пр/	7	8/0	ОК 08	Доклад, контрольные нормативы
2. 10	Тема 2.7.4. Аэробика 1. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. 2. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). 3. Комплексы для развития физических	7	4/0	ОК 08	Доклад, контрольные нормативы

	способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.). Уметь использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) /Пр/				
2. 11	Тема 2.7.5. Атлетическая гимнастика 1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами 2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования. 3. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. Уметь использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) /Пр/	7	4/0	ОК 08	Доклад, контрольные нормативы
2. 12	Тема 2.8. Спортивные игры Уметь использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) /Пр/	7	4/0	ОК 08	Доклад, контрольные нормативы
2. 13	Тема 2.9 Лёгкая атлетика 1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования 2. Совершенствование техники спринтерского бега 3. Совершенствование техники (кроссового бега , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) 4. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) 5. Совершенствование техники прыжка в длину с	8	2/0	ОК 08	Доклад, контрольные нормативы

	разбега 6. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 7. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); 8. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Уметь использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) /Пр/				
	3. Контроль				
3. 1	Контрольная работа с оценкой ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности /К/	3	0/0	ОК 08	вопросы к контрольной работе , итоговое тестирование
3. 2	Контрольная работа с оценкой ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности /К/	4	0/0	ОК 08	вопросы к контрольной работе , итоговое тестирование
3. 3	Контрольная работа с оценкой ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности /К/	5	0/0	ОК 08	вопросы к контрольной работе , итоговое тестирование
3. 4	Контрольная работа с оценкой ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности /К/	6	0/0	ОК 08	вопросы к контрольной работе , итоговое тестирование
3. 5	Контрольная работа с оценкой ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности /К/	7	0/0	ОК 08	вопросы к контрольной работе , итоговое тестирование
3. 6	Зачет с оценкой ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности /ЗаО/	8	0/0	ОК 08	вопросы к зачету с оценкой, итоговое тестирование

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценочные средства промежуточной аттестации:

3 семестр

Контрольная работа:

1. Что такое физическая культура и какова её роль в жизни человека?
2. Назовите основные группы физических упражнений.
3. Какие виды тренировок развивают выносливость?
4. Что такое разминка и почему она необходима перед тренировкой?
5. Перечислите основные правила техники безопасности при занятиях спортом.
6. Какие мышцы работают при выполнении приседаний?
7. Как правильно дышать во время выполнения упражнений на силу?
8. Какие виды спорта относятся к командным?
9. Чем полезна регулярная физическая активность для сердечно-сосудистой системы?
10. Что такое растяжка и какие её виды существуют?
11. Назовите базовые спортивные правила баскетбола (футбола, волейбола — в зависимости от программы).
12. Как физическая культура влияет на психоэмоциональное состояние человека?
13. Что такое опорно-двигательный аппарат и какую функцию он выполняет?
14. Какие упражнения рекомендуются для поддержания здоровья позвоночника?
15. Как часто рекомендуется заниматься физической культурой для поддержания здоровья?

Ключи правильных ответов к контрольной работе:

1. Физическая культура — это часть общей культуры, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей; её роль — улучшение здоровья, повышение работоспособности и продление жизни.
2. Силовые, кардио-упражнения, упражнения на гибкость, координацию.
3. Бег, плавание, велоспорт, интервальные тренировки.
4. Разминка — это подготовительные упражнения; необходима для разогрева мышц, предотвращения травм и повышения эффективности тренировки.
5. Проверять инвентарь, соблюдать технику, использовать страховку, не тренироваться при сильной усталости или боли.
6. Квадрицепсы, ягодичные мышцы, бицепсы бёдер, икры, мышцы кора.
7. Выдох на усилие (напряжении), вдох на расслаблении.
8. Футбол, баскетбол, волейбол, хоккей, водное поло.
9. Укрепляет сердце, улучшает кровообращение, снижает давление и риск заболеваний.
10. Растяжка — это упражнения для увеличения эластичности мышц; виды: статическая, динамическая, баллистическая, PNF.
11. Баскетбол: команда — 5 игроков, мяч в корзине — 2-3 очка, пробежка и двойное ведение — нарушения, игра состоит из четвертей.
12. Снижает стресс, улучшает настроение (выброс эндорфинов), повышает самооценку и качество сна.
13. Опорно-двигательный аппарат — костно-мышечная система; функция — опора, движение и защита внутренних органов.
14. Планка, мостик, «кошка», лодочка, висы на турнике.
15. Не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной аэробной активности в неделю.

Итоговое тестирование:

1. Что из перечисленного НЕ входит в основные компоненты здоровья, согласно определению ВОЗ?
а) Физическое здоровье
б) Материальное благополучие
в) Психическое здоровье
г) Социальное здоровье

2. К психосоматическим заболеваниям относится:
а) Перелом руки
б) Бронхиальная астма
в) Ожог
г) Инфекционный грипп

3. Какой фактор, по данным ВОЗ, в наибольшей степени определяет состояние здоровья человека?
а) Уровень развития медицины
б) Генетическая предрасположенность
в) Образ жизни
г) Состояние окружающей среды

4. Основной целью здорового образа жизни является:
а) Достижение спортивных рекордов
б) Укрепление здоровья и профилактика заболеваний
в) Экономия денежных средств
г) Строгое соблюдение диеты

5. Что из перечисленного является элементом рационального питания?
а) Питание 1-2 раза в день большими порциями
б) Преобладание в рационе жиров и простых углеводов
в) Сбалансированность по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минералам
г) Употребление пищи преимущественно перед сном

6. Оптимальный двигательный режим предполагает:
а) Занятия спортом до полного изнеможения
б) Полное отсутствие физической нагрузки для отдыха организма
в) Регулярную, соответствующую возрасту и состоянию здоровья физическую активность
г) Занятия только одним видом упражнений

7. Двигательная рекреация – это:
а) Лечебная физкультура, назначаемая врачом
б) Высокоинтенсивные спортивные тренировки
в) Физическая активность в форме активного отдыха для восстановления сил и получения удовольствия
г) Профессиональная деятельность в сфере фитнеса

8. Какое из утверждений о закаливании является верным?
а) Закаливание нужно начинать сразу с экстремальных процедур
б) Закаливание эффективно только в детском возрасте
в) Закаливание повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды
г) Закаливание полностью исключает риск простудных заболеваний

9. Физическая культура личности – это:
а) Умение побеждать в любых соревнованиях
б) Уровень развития физических качеств человека
в) Совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека
г) Личное достигнутое человеком физическое совершенство, его знания и умения по укреплению здоровья

10. Какое из направлений физической культуры нацелено в первую очередь на восстановление здоровья и трудоспособности?
а) Спорт
б) Лечебная физическая культура (ЛФК)
в) Физическая рекреация
г) Профессионально-прикладная физическая культура

11. Основной целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» является:
а) Подготовка олимпийского резерва
б) Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья населения
в) Организация профессиональных спортивных лиг
г) Замена школьных уроков физической культуры

12. Какая из перечисленных форм организации физической культуры является учебной дисциплиной в СПО?
а) Секция по волейболу
б) Утренняя гимнастика
в) Урок физической культуры
г) Самостоятельная тренировка в фитнес-клубе

13. Использование физкультминуток во время учебного или рабочего дня способствует:
а) Снижению концентрации внимания
б) Профилактике переутомления и сохранению высокой работоспособности
в) Увеличению продолжительности рабочего дня
г) Развитию профессиональных спортивных навыков

14. Что из перечисленного относится к профессионально-прикладной физической культуре (ППФК)?
а) Занятия йогой для релаксации
б) Выполнение упражнений для развития специфических качеств, необходимых в конкретной профессии
в) Подготовка к сдаче норм ГТО
г) Участие в городском марафоне

15. Современное представление о физической культуре включает ее роль в:
а) Только в физическом развитии человека
б) Общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
в) Организации только спортивных мероприятий
г) Подготовке к военной службе

Ключи правильных ответов к итоговому тестированию:
1. б) Материальное благополучие
2. б) Бронхиальная астма
3. в) Образ жизни
4. б) Укрепление здоровья и профилактика заболеваний
5. в) Сбалансированность по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минералам
6. в) Регулярную, соответствующую возрасту и состоянию здоровья физическую активность
7. в) Физическая активность в форме активного отдыха для восстановления сил и получения удовольствия
8. в) Закаливание повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды
9. г) Личное достигнутое человеком физическое совершенство, его знания и умения по укреплению здоровья
10. б) Лечебная физическая культура (ЛФК)
11. б) Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья населения
12. в) Урок физической культуры
13. б) Профилактике переутомления и сохранению высокой работоспособности
14. б) Выполнение упражнений для развития специфических качеств, необходимых в конкретной профессии
15. б) Общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

4 семестр
Вопросы к контрольной работе и ключи ответов см.приложение 1

5 семестр
Вопросы к контрольной работе и ключи ответов см. приложение 2

6 семестр
Вопросы к контрольной работе и ключи ответов см. приложение 3

7 семестр
Вопросы к контрольной работе и ключи ответов см. приложение 4

8 семестр
Вопросы к зачету с оценкой и ключи ответов см. приложение 5

Темы индивидуальных проектов, курсовых работ (проектов), индивидуальных заданий на практику:

Учебным планом не предусмотрено

Описание критериев оценивания успеваемости

Перечень знаний, формируемых в рамках изучения дисциплины:

ОК-08: Знать о формировании мотивации к постоянному обучению и совершенствованию профессиональных компетенций в области физической культуры.

Методы оценки	Критерии оценки
Опрос	Оценка «отлично» ставится, если студент: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно. Оценка «хорошо» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет. Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки. Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.
Тестирование	Оценка «отлично» ставится, если доля верных ответов составляют от 90% до 100% от общего количества; Оценка «хорошо» ставится, если доля верных ответов составляют от 75% до 90% от общего количества; Оценка «удовлетворительно» ставится, если доля верных ответов составляют от 50% до 75% от общего количества; Оценка «неудовлетворительно» ставится, если доля верных ответов составляют менее 50%

Зачет с оценкой	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если демонстрируются всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, разбирающийся в основных научных концепциях по изучаемой дисциплине, проявивший творческие способности и научный подход в понимании и изложении учебного программного материма, ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично. Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если демонстрируются достаточно полное знание учебнопрограммного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, а также способность к их самостоятельному пополнению. Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если демонстрируются знания основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, не отличавшийся активностью на практических (семинарских) и лабораторных занятиях, самостоятельно выполнивший основные предусмотренные программой задания, однако допустивший погрешности при их выполнении и в ответе на зачете, но обладающий необходимыми знаниями для устранения под руководством преподавателя наиболее существенных погрешностей. Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если обнаруживаются пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебно-программного материала, не выполнившему самостоятельно предусмотренные программой основные задания, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не отработавшему основные практические, семинарские, лабораторные занятия, допускающему существенные ошибки при ответе, и который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.
Курсовая работа	Оценка «отлично» ставится, если:
Индивидуальный	Оценка «отлично» ставится, если:

Перечень умений, формируемых в рамках изучения дисциплины:

ОК-08: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни носят репродуктивный характер и применяются к решению типовых заданий

Методы оценки	Критерии оценки
Экспертное наблюдение за обучающимися на практических занятиях и при выполнении практических работ	Оценка «отлично» - выполнение практической работы в объеме от 90% до 100 %. Оценка «хорошо» - выполнение практической работы в объеме от 70% до 90%. Оценка «удовлетворительно» - выполнение практической работы в объеме от 50% до 70%. Оценка «неудовлетворительно» - выполнение практической работы в объеме менее 50 %.
Курсовая работа	Оценка «отлично» ставится, если:
Индивидуальный	Оценка «отлично» ставится, если:

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Рекомендуемая литература

5.1.1. Основная литература

Л.1.1	Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 60 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/156380
Л.1.2	Трифоненкова Т. А. Физическая культура. Спортивное ориентирование в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. - 98 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/165906
Л.1.3	Чернышева Е. Н. Физическая культура и спорт: вехи истории Великолукской государственной сельскохозяйственной академии [Электронный ресурс]:. - Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2020. - 338 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/161330
Л.1.4	Радовицкая Е. Я., Павлий А. Н., Кононов С. В., Русняк Р. И. Организационные требования и практические рекомендации для обучающихся на отделении «Общая физическая подготовка» кафедры «Физическая культура» ФГБОУ ВО ПГУПС [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Санкт-Петербург: ПГУПС, 2020. - 37 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/172662

Л.1.5	Сорокина Е. Л., Шишкина Т. И., Бабенко М. А., Черночуб Е. Г. Физическая культура [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Новосибирск: СГУПС, 2020. - 114 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/164631
Л.1.6	Мандриков В. Б. Лекции по дисциплине «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Волгоград: ВолгГМУ, 2020. - 336 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/179584
Л.1.7	Худик С. В., Близневская В. С., Близневский А. Ю., Худик А. А., Тарасенко А. П., Тарасенко Ю. В., Волкова О. Г. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование [Электронный ресурс]:. - Красноярск: СФУ, 2020. - 150 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/181559
Л.1.8	Коровин С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2020. - 199 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992
5.1.2. Дополнительная литература	
Л.2.1	Бочкарева С. И., Кокоулина О. П., Копылова Н. Е., Митина Н. Ф., Ростеванов А. Г. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Москва: Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775
5.2. Перечень программного обеспечения	
Microsoft Windows 10	
5.3. Перечень информационных справочных систем	

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Адрес: 215119, Смоленская область, Вяземский район, город. Вязьма, ул. Ленина, д. 79: аудитория 19-2112 - Спортивный зал : гимнастические стенки (шведские);
мячи волейбольные;
мячи баскетбольные;
кольца баскетбольные;
скамьи гимнастические;
маты гимнастические;
сетка волейбольная;
скакалки;
гантели;
теннисный стол;
набор для бадминтона;
шахматы;
дартс

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Методические рекомендации по освоению дисциплины

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям
Практические занятия представляют особую форму сочетания теории и практики. Их назначение – углубление проработки теоретического материала предмета путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к практическим занятиям включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение практического занятия предполагает, например:
- индивидуальные выступления студентов с сообщениями по какому-либо вопросу изучаемой темы;
- фронтальное обсуждение рассматриваемой проблемы, обобщения и выводы;
- решение задач и упражнений по образцу;
- решение вариантных задач и упражнений;
- решение ситуационных производственных (профессиональных) задач;
- проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;
- выполнение контрольных работ;
- работу с тестами.
При подготовке к практическим занятиям студентам рекомендуется: внимательно ознакомиться с тематикой практического занятия; прочесть конспект лекции по теме, изучить рекомендованную литературу; составить краткий план ответа на каждый вопрос практического занятия; проверить свои знания, отвечая на вопросы для самопроверки; если встретятся незнакомые термины, обязательно обратиться к словарю и зафиксировать их в тетради. Все письменные задания выполнять в рабочей тетради. Практические занятия развивают у студентов навыки самостоятельной работы по решению конкретных задач.

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Контрольная работа выполняется по вариантам. На бланке указывается специальность, курс, группа, ФИО студента. Вопросы строятся на основе тестовых и ситуативных заданий. В тестовых заданиях, выбирается правильный(ые) ответ (ы). При решении ситуативных заданий выбирается правильная последовательность действий в рассматриваемой ситуации. Проверка контрольной работы позволяет выявить и исправить допущенные студентами ошибки, указать, какие вопросы дисциплины ими недостаточно усвоены и требуют доработки. Студент должен внимательно ознакомиться с письменными замечаниями преподавателя и приступить к их исправлению, для чего еще раз повторить соответствующий материал.

Методические рекомендации по устному опросу/самоподготовке

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения достаточного количества соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств. В случае необходимости следует рекомендовать еще раз внимательно разобраться в материале. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала – умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако преподавателю следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

Методические рекомендации по подготовке доклада

Для подготовки доклада необходимо выбрать актуальную тему. Желательно, чтобы тема была интересна докладчику и вызывала желание качественно подготовить материалы. Подготовка доклада предполагает: определение цели доклада; подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада; составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.

Композиция доклада имеет вступление, основную часть и заключение.

Вступление должно содержать: название доклада; сообщение основной идеи; современную оценку предмета изложения; краткое перечисление рассматриваемых вопросов; интересную для слушателей форму изложения. Основная часть, в которой необходимо раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой.

Заключение – чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тестирование – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний обучающихся, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у обучающегося в процессе изучения учебного материала. Однако тестирование не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у обучающегося стремление к чтению дополнительной экономической литературы. Зачет завершает изучение определенного раздела учебного курса и должен показать умение обучающегося использовать полученные знания в ходе подготовки и сдачи тестирования при ответах на экзаменационные вопросы. Тестирование может проводиться в устной или письменной форме. Подготовка к тестированию начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения тестирования. Как правило, на самостоятельную подготовку к тестированию обучающемуся отводится 2-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и (по указанию преподавателя) конспектирование важнейших источников. Тестирование проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым обучающимся или беседы в небольших группах (3-5 человек). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, контролирует конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. Проведение тестирования позволяет обучающемуся приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к промежуточной аттестации.

Методические рекомендации по подготовке к зачету

В ходе подготовки к зачету студент, в первую очередь, должен систематизировать знания, полученные в ходе изучения дисциплины. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебниками, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету.

После этого у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и лабораторных занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.
Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей.
Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.
Основной формой в дистанционном обучении является индивидуальная форма обучения. Главным достоинством индивидуального обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является то, что оно позволяет полностью индивидуализировать содержание, методы и темпы учебной деятельности инвалида, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач; вносить вовремя необходимые коррекции как в деятельность студента-инвалида, так и в деятельность преподавателя. Дистанционное обучение также обеспечивает возможности коммуникаций не только с преподавателем, но и с другими обучаемыми, сотрудничество в процессе познавательной деятельности.
При изучении дисциплины используются следующие организационные мероприятия:

- использование возможностей сети «Интернет» для обеспечения связи с обучающимися, предоставления им необходимых материалов для самостоятельного изучения, контроля текущей успеваемости и проведения тестирования;

- проведение видеоконференций, лекций, консультаций, и т.д. с использованием программ, обеспечивающих дистанционный контакт с обучающимся в режиме реального времени.
- предоставление электронных учебных пособий, включающих в себя основной материал по дисциплинам, включенным в ОПОП;

- проведение занятий, консультаций, защит курсовых работ и т.д. на базе консультационных пунктов, обеспечивающих условия для доступа туда лицам с ограниченными возможностями;
- предоставление видеолекций, позволяющих изучать материал курса дистанционно.
- использование программного обеспечения и технических средств, имеющих функции адаптации для использования лицами с ограниченными возможностями.

Приложение 1

<table>
<tr><th>Номер задания</th><th>Компетенция</th><th>Содержание вопроса</th><th>Правильный ответ</th></tr>
<tr><td colspan="4">Знать:</td></tr>
<tr><td>1.</td><td>ОК 08</td><td>Укажите правильную последовательность выполнения разминки:
а) Прыжки на месте
б) Круговые движения руками
в) Наклоны туловища
г) Приседания</td><td>в – а – б – г</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>ОК 08</td><td>Укажите правильную последовательность этапов пробежки:
а) Заминка
б) Основная часть (бег)
в) Разминка
г) Отдых</td><td>в – б – а- г</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>ОК 08</td><td>Укажите правильную последовательность подготовки к растяжке:
а) Круговые движения тазом
б) Наклоны вперед
в) Растяжка мышц ног
г) Растягивающие упражнения на полу</td><td>а – б – в – г</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>ОК 08</td><td>Укажите правильную последовательность этапов урока физической культуры:
а) Основная часть
б) Вводная часть
в) Заключительная часть</td><td>б – а – в</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>ОК 08</td><td>Укажите правильную последовательность выполнения отжиманий:
а) Опустить туловище к полу
б) Принять исходное положение (упор лежа)
в) Поднять туловище вверх
Г)Все повторить</td><td>б – а – в- г</td></tr>
<tr><td>6.</td><td>ОК 08</td><td>Установите соответствие между видами спорта и их характеристиками.
<table><tr><th>Виды спорта</th><th>Характеристика</th></tr><tr><td>А) Футбол</td><td>1) Игра с ракеткой и мячом на корте</td></tr><tr><td>Б) Баскетбол</td><td>2) Командная игра на площадке с корзинами</td></tr><tr><td>В) Теннис</td><td>3) Игра с мячом, целью которой является забивание голов</td></tr></table></td><td>А - 3
Б - 2
В - 1
Г- 4</td></tr>
</table>

		<table><tr><td></td><td>в ворота</td></tr><tr><td>Г) Волейбол</td><td>4) Игра с мячом, целью которой в несколько касаний перевести мяч на половину соперника так, чтобы снаряд коснулся пола в игровой зоне. Перевод мяча идёт с помощью рук.</td></tr><tr><td></td><td>5) Игра с мячом, целью которой игроки, передавая мяч партнёрам только руками, стремятся забросить его в ворота соперника, находясь вне 6-метровой зоны перед воротами.</td></tr></table>	
7.	ОК 08	Установите соответствие между фитнес-направлениями и их характеристиками. <table><tr><td>Фитнес-направления</td><td>Характеристика</td></tr><tr><td>А) Аэробика</td><td>1) Упражнения на развитие мышц и гибкости</td></tr><tr><td>Б) Пилатес</td><td>2) Упражнения, основанные на ритмичных движениях</td></tr><tr><td>В) Силовой тренинг</td><td>3) Тренировка с весами для наращивания силы</td></tr><tr><td>Г)Оздоровительный фитнес.</td><td>4)Комплексы упражнений, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата и оздоровление различных функций и систем организма.</td></tr></table>	А - 2 Б - 1 В - 3 Г- 4

<table>
<tr><td></td><td></td><td><table><tr><td></td><td>5)Комплекс движений на растягивание мышц и улучшение подвижности.</td></tr></table></td><td></td></tr>
<tr><td>8.</td><td>ОК 08</td><td>Установите соответствие между группами мышц и упражнениями.<table><tr><td>Группы мышц</td><td>Упражнения</td></tr><tr><td>А) Грудные мышцы</td><td>1) Приседания с весом</td></tr><tr><td>Б) Спинные мышцы</td><td>2) Тяга штанги в наклоне</td></tr><tr><td>В) Ноги</td><td>3) Жим штанги лежа</td></tr><tr><td>Г)Плечевой пояс</td><td>4)Подъём гантелей перед собой</td></tr><tr><td></td><td>5)Подъем рук над головой</td></tr></table></td><td>А - 3
Б - 2
В - 1
Г- 4</td></tr>
<tr><td>9.</td><td>ОК 08</td><td>Установите соответствие между характеристиками здоровья и их определениями.<table><tr><td>Характеристики здоровья</td><td>Определения характеристик здоровья</td></tr><tr><td>А) Физическое здоровье</td><td>1) Эмоциональное и психологическое состояние</td></tr><tr><td>Б) Психическое здоровье</td><td>2) Общая работоспособность организма</td></tr><tr><td>В)Индивидуальное здоровье</td><td>3)Персональное самочувствие</td></tr><tr><td>Г) Социальное</td><td>4)Состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом.</td></tr><tr><td></td><td>5)Комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.</td></tr></table></td><td>А - 2
Б - 1
В - 3
Г- 4</td></tr>
<tr><td>10.</td><td>ОК 08</td><td>Установите соответствие между спортивными мероприятиями и их целями.<table><tr><td>Спортивные мероприятия</td><td>Цели спортивных мероприятий</td></tr><tr><td>А) Олимпийские игры</td><td>1) Пропаганда здорового образа жизни</td></tr><tr><td>Б) Спортивные соревнования</td><td>2) Определение лучших</td></tr></table></td><td>А - 2
Б - 1
В - 3
Г- 4</td></tr>
</table>

		<table><tr><td></td><td>спортсменов</td></tr><tr><td>В) Учебно-тренировочные занятия</td><td>3) Укрепление здоровья</td></tr><tr><td>Г)Рекламно-пропагандистские мероприятия</td><td>4)Пропаганда определенного вида спорта</td></tr><tr><td></td><td>5)Определение нравственных качеств</td></tr></table>	
Уметь:			
11.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа: Что является основной целью разминки? а) Наращивание силы б) Разогрев мышц в) Развитие гибкости г) Улучшение зрения	Правильный ответ: б) Разогрев мышц Обоснование: Разминка подготавливает мышцы к нагрузке.
12.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа: Как правильно дышать при беге? а) Только через нос б) Только через рот в) Через нос и рот г) Задерживать дыхание	Правильный ответ: в) Через нос и рот Обоснование: Обеспечивает достаточный кислород организму.
13.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа: Какая последовательность этапов урока физической культуры? а) Основная, вводная, заключительная б) Вводная, основная, заключительная в) Заключительная, основная, вводная г) Основная, заключительная, вводная	Правильный ответ: б) Вводная, основная, заключительная Обоснование: Логично прогрессировать от простого к сложному.
14.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа: Какой элемент включает заминка после тренировки? а) Статическая растяжка б) Быстрый бег в) Прыжки на месте г) Отжимания	Правильный ответ: а) Статическая растяжка Обоснование: Расслабляет мышцы, уменьшает напряжение.
15.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа: Что способствует укреплению сердечно-сосудистой системы? а) Аэробные упражнения б) Силовые тренировки в) Статические упражнения г) Игры на внимание	Правильный ответ: а) Аэробные упражнения Обоснование: Повышают выносливость и сердечный тонус.

16.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа: Какой вид тренировок улучшает гибкость тела? а) Растяжка б) Бег на длинные дистанции в) Прыжки г) Отжимания	Правильный ответ: а) Растяжка Обоснование: Увеличивает амплитуду движений суставов.
17.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа: Что важно делать при выполнении приседаний? а) Спина прямая б) Спина согнута в) Ноги согнуты в коленях неважно г) Смотрите вниз	Правильный ответ: а) Спина прямая Обоснование: Защищает позвоночник от травм.
18.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа: Для чего нужна правильная техника дыхания при силовых упражнениях? а) Для повышения силы б) Для предотвращения травм в) Для улучшения зрения г) Для восстановления дыхания	Правильный ответ: б) Для предотвращения травм Обоснование: Стабилизирует корпус и снижает риск травм.
19.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа: Что нужно делать перед бегом на длинную дистанцию? а) Выполнять разминку б) Сразу бежать в) Пить много воды г) Лежать и отдыхать	Правильный ответ: а) Выполнять разминку Обоснование: Готовит тело к длительной нагрузке.
20.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа: Что является правильным положением рук при отжиманиях? а) На ширине плеч б) Очень широко в) Совсем узко г) Высоко над головой	Правильный ответ: а) На ширине плеч Обоснование: Обеспечивает равномерную нагрузку на мышцы.
21.	ОК 08	Прочитайте текст запишите ответ: Задача: Какой вид разминки лучше всего разогревает мышцы перед бегом?	Ответ: Лучше всего подходят беговые упражнения и суставная гимнастика.
22.	ОК 08	Прочитайте текст запишите ответ: Задача: Сколько минут должна длиться разминка перед основной тренировкой? Ответ: Разминка должна длиться 10–15 минут.	
23.	ОК 08	Прочитайте текст запишите ответ:	Ответ: Наклоны вперед из

		Задача: Какое упражнение помогает улучшить гибкость позвоночника?	положения стоя или сидя.
24.	ОК 08	Прочитайте текст запишите ответ: Задача: Какую роль играет правильное дыхание при выполнении аэробных упражнений?	Ответ: Оно обеспечивает организм необходимым кислородом для работы мышц.
25.	ОК 08	Прочитайте текст запишите ответ: Задача: Какая техника безопасности обязательна при выполнении силовых упражнений?	Ответ: Контроль правильной осанки и дыхания.
26.	ОК 08	Прочитайте текст запишите ответ: Задача: Как часто рекомендуется заниматься физкультурой для поддержания здоровья?	Ответ: Рекомендуется заниматься не менее 3–4 раз в неделю.
27.	ОК 08	Прочитайте текст запишите ответ: Задача: Какие упражнения лучше всего развивают выносливость?	Ответ: Бег на длинные дистанции и аэробные тренировки.
28.	ОК 08	Прочитайте текст запишите ответ: Задача: В чем преимущество силовых тренировок для организма?	Ответ: Они укрепляют мышцы и улучшают метаболизм.
29.	ОК 08	Прочитайте текст запишите ответ: Задача: Что необходимо сделать после интенсивной тренировки для восстановления?	Ответ: Провести заминку с растяжкой и глубокой релаксацией
30.	ОК 08	Прочитайте текст запишите ответ: Задача: Почему важно соблюдать правильное положение тела при выполнении отжиманий?	Ответ: Это предотвращает травмы позвоночника и улучшает эффективность упражнения.

Приложение 2

<table>
<tr><th>Номер задания</th><th>Компетенция</th><th>Содержание вопроса</th><th>Правильный ответ</th></tr>
<tr><td colspan="4">Знать:</td></tr>
<tr><td>1.</td><td>ОК 08</td><td>Укажите правильную последовательность выполнения основных элементов спортивного танца:
A) Подготовительная позиция
B) Поворот
C)Первое движение
D) Заключительная позиция</td><td>A, C, B, D</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>ОК 08</td><td>Укажите правильную последовательность этапов выполнения кувырка вперед:
A) Упор на плечи
B) Перенос веса на плечи
C) Сгибание ног
D) Вытягивание ног вперед</td><td>C, B,.A , D</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>ОК 08</td><td>Укажите правильную последовательность основных этапов подготовки к физической разминке:
A) Общая разминка
B) Специальная разминка
C) Завершение разминки
D) Разминка отдельных групп мышц</td><td>A, B, D, C</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>ОК 08</td><td>Укажите правильную последовательность этапов выполнения броска мяча (например, легкой атлетики)
A) Разгон
B)Подготовительная стойка
C) Вытягивание руки
D) Бросок</td><td>B, A, C, D</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>ОК 08</td><td>.Укажите правильную последовательность важнейших этапов в занятиях по йоге:
A) Асаны (упражнения)
B) Дыхательные упражнения
C) Подготовка (выбор места, положение тела)
D) Завершение (медитация)</td><td>C, B, A, D</td></tr>
<tr><td>6.</td><td>ОК 08</td><td>Установите соответствие между видами спорта и их характеристиками.
<table>
<tr><th>Виды спорта</th><th>Характеристика</th></tr>
<tr><td>А) Футбол</td><td>1) Игра с ракеткой и мячом на корте</td></tr>
<tr><td>Б) Баскетбол</td><td>2) Командная игра на площадке с корзинами</td></tr>
<tr><td>В) Теннис</td><td>3) Игра с мячом, целью которой является забивание голов в ворота</td></tr>
<tr><td>Г) Волейбол</td><td>4) Игра с мячом, целью</td></tr>
</table></td><td>А - 3
Б - 2
В - 1
Г- 4</td></tr>
</table>

		<table><tr><td></td><td>которой в несколько касаний перевести мяч на половину соперника так, чтобы снаряд коснулся пола в игровой зоне. Перевод мяча идёт с помощью рук.</td></tr><tr><td></td><td>5) Игра с мячом, целью которой игроки, передавая мяч партнёрам только руками, стремятся забросить его в ворота соперника, находясь вне 6-метровой зоны перед воротами.</td></tr></table>	
7.	ОК 08	Установите соответствие между фитнес-направлениями и их характеристиками. <table><tr><td>Фитнес-направления</td><td>Характеристика</td></tr><tr><td>А) Аэробика</td><td>1) Упражнения на развитие мышц и гибкости</td></tr><tr><td>Б) Пилатес</td><td>2) Упражнения, основанные на ритмичных движениях</td></tr><tr><td>В) Силовой тренинг</td><td>3) Тренировка с весами для наращивания силы</td></tr><tr><td>Г)Оздоровительный фитнес.</td><td>4)Комплексы упражнений, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата и оздоровление различных функций и систем организма.</td></tr><tr><td></td><td>5)Комплекс движений на растягивание мышц и улучшение</td></tr></table>	А - 2 Б - 1 В - 3 Г- 4

<table>
<tr><td></td><td></td><td>подвижности.</td><td></td></tr>
<tr><td>8.</td><td>ОК 08</td><td>Установите соответствие между группами мышц и упражнениями.<table><tr><td>Группы мышц</td><td>Упражнения</td></tr><tr><td>А) Грудные мышцы</td><td>1) Приседания с весом</td></tr><tr><td>Б) Спинные мышцы</td><td>2) Тяга штанги в наклоне</td></tr><tr><td>В) Ноги</td><td>3) Жим штанги лежа</td></tr><tr><td>Г)Плечевой пояс</td><td>4)Подъём гантелей перед собой</td></tr><tr><td></td><td>5)Подъем рук над головой</td></tr></table></td><td>А - 3
Б - 2
В - 1
Г- 4</td></tr>
<tr><td>9.</td><td>ОК 08</td><td>Установите соответствие между характеристиками здоровья и их определениями.<table><tr><td>Характеристики здоровья</td><td>Определения характеристик здоровья</td></tr><tr><td>А) Физическое здоровье</td><td>1) Эмоциональное и психологическое состояние</td></tr><tr><td>Б) Психическое здоровье</td><td>2) Общая работоспособность организма</td></tr><tr><td>В)Индивидуальное здоровье</td><td>3)Персональное самочувствие</td></tr><tr><td>Г) Социальное</td><td>4)Состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом.</td></tr><tr><td></td><td>5)Комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.</td></tr></table></td><td>А - 2
Б - 1
В - 3
Г- 4</td></tr>
<tr><td>10.</td><td>ОК 08</td><td>Установите соответствие между спортивными мероприятиями и их целями.<table><tr><td>Спортивные мероприятия</td><td>Цели спортивных мероприятий</td></tr><tr><td>А) Олимпийские игры</td><td>1) Пропаганда здорового образа жизни</td></tr><tr><td>Б) Спортивные соревнования</td><td>2) Определение лучших спортсменов</td></tr><tr><td>В) Учебно-тренировочные занятия</td><td>3) Укрепление здоровья</td></tr><tr><td>Г)Рекламно-пропагандистские мероприятия</td><td>4)Пропаганда определенного</td></tr></table></td><td>А - 2
Б - 1
В - 3
Г- 4</td></tr>
</table>

			вида спорта
			5)Определение нравственных качеств
Уметь:			
11.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Что является основными компонентами физической подготовки? А)Сила Б)Выносливость В)Красота Г)Хорошее зрение	А,Б Обоснование: Эти компоненты обеспечивают способность длительно поддерживать физическую нагрузку
12.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Какое упражнение помогает развивать силу мышц ног? А) Приседания Б) Отжимания В) Подтягивания Г) Скручивания	А Обоснование: во время приседаний задействуется большая мышечная группа ног и тазового пояса.
13.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Что такое "гибкость" в спортивной терминологии? А) Способность выполнять движения в широком диапазоне Б) Способность быстро передвигаться В) Способность поддерживать равновесие Г) Способность напрягать и расслаблять мышцы	А Обоснование: В спортивной терминологии гибкость — это способность человека выполнять движения с большой амплитудой, что отражает высокую подвижность суставов и мышц
14.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Какое из перечисленных веществ является важным для восстановления после тренировки? А) Углеводы Б) Жиры В) Белки г) Витамины	В Обоснование: Белки являются ключевым веществом для восстановления мышц после тренировки, так как они способствуют регенерации и росту мышечной ткани.
15.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. К каким видам спорта относится плавание? А) Индивидуальные Б) Командные В) Олимпийские Г) Все вышеперечисленные	Г Обоснование: Плавание ,как вид спорта, включает в себя различные дисциплины, что делает его разнообразным и интересным для

			соревнований.
16.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Что такое "кардионагрузка"? А) Нагрузка на верхнюю часть тела Б) Упражнения, повышающие частоту сердечных сокращений В) Упражнения для улучшения гибкости Г) Нагрузка с использованием свободных весов	Б Обоснование: Кардионагрузка — вид физической активности, при котором сердце работает в учащённом режиме.
17.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Что такое физическая культура? А) Часть общей культуры человечества. Б) Ведение активного образа жизни В) Спортивные достижения Г) ЗОЖ	А Физическая культура —часть общей культуры общества, направленная на развитие физических способностей, укрепление здоровья, интеллектуальное развитие и формирование здорового образа жизни
18.	ОК 08	**Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа :** Какой из перечисленных видов упражнений наиболее эффективен для развития выносливости? А) Силовые тренировки с отягощениями Б) Бег на длинные дистанции В) Растяжка и йога Г) Прыжки на скакалке	Б Бег на длинные дистанции **Обоснование:** Бег на длинные дистанции способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, увеличивает объем легких и тренирует мышцы на длительное время, что и является основой выносливости.
19.	ОК 08	**Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа :** Какой из перечисленных компонентов физической культуры наиболее важен для профилактики травм? А) Гибкость Б) Сила В) Скорость Г) Координация	А Гибкость **Аргументы:** Гибкость позволяет мышцам и связкам растягиваться без повреждений, снижая риск растяжений и разрывов.
20.	ОК 08	**Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа :** Какой из перечисленных факторов наиболее существенно влияет на формирование правильной осанки? А) Регулярные силовые упражнения для спины Б) Правильное питание В) Сон на жестком матрасе Г) Упражнения на развитие гибкости	А Регулярные силовые упражнения для спины **Аргументы:** Сильные мышцы спины поддерживают позвоночник в правильном положении,

			предотвращая искривления и нарушения осанки.
21.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Задание: Опишите как приседание влияет на развитие мышечной силы и выносливости?	Приседания являются многосуставным упражнением, которое задействует множество крупных мышц нижней части тела, что эффективно способствует развитию мышечной силы и выносливости.
22.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Задание :Опишите, как мотивация влияет на результаты спортсмена. Приведите примеры, как разные виды мотивации (внутренняя и внешняя) влияют на его достижения. .	Внутренняя мотивация связана с личными внутренними желаниями и целями. Внешняя мотивация может включать награды, признание и поддержку со стороны тренеров и болельщиков.
23.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Задание: Спортсмен-легкоатлет на тренировке получил растяжение Ligamentum cruciatum (крестообразной связки). Какие действия должны предпринять тренер и сам спортсмен в данной ситуации?	В случае растяжения крестообразной связки рекомендуется следовать 1 Отдых. 2. Лед 3. Сжатие 4. Поднятие
24.	ОК 08	Кейс: Во время выполнения разминки перед игрой в баскетбол несколько студентов отвлекались и не выполняли разминку перед занятием. В результате один из них получил небольшое растяжение мышцы. Почему важна разминка перед физической нагрузкой?	Ответ: Разминка перед физической нагрузкой необходима для подготовки мышц и суставов к работе, повышения кровообращения, уменьшения риска травм и улучшения общей работоспособности организма во время занятий.
25.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: **Ситуация:** Студент заметил, что у него слабая выносливость и он быстро устаёт при беге на 1000 метров. Какую тренировочную программу ему следует выбрать для улучшения выносливости?	Б Бег на длинные дистанции с умеренной интенсивностью 3 раза в неделю

26.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: **Ситуация:** Студент часто получает растяжения мышц во время занятий футболом. Какие упражнения помогут снизить риск травм?	Упражнения на развитие гибкости и разминка перед тренировкой помогут снизить риск травм.
27.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: **Ситуация:** Студенту нужно развить координацию, быстроту реакции и точность движений. Какой вид спорта лучше выбрать?	Лучше всего выбрать виды спорта с высокой координационной нагрузкой и требующие быстроты реакции и точности движений, такие как гимнастика, теннис или боевые искусства, которые развивают эти качества комплексно.
28.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Задача: Студент устает быстро при беге на 400 метров. Почему?	Ответ: Важно развивать выносливость и правильно дозировать нагрузки, соблюдая режим тренировок.
29.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: **Ситуация:** Студент жалуется на быструю утомляемость и плохую концентрацию внимания во время занятий спортом. Какие меры помогут улучшить ситуацию?	Включить в тренировку упражнения на развитие выносливости и психических качеств (внимания, реакции)
30.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: **Ситуация:** Преподаватель физкультуры планирует провести «День здоровья» для студентов с целью повышения их мотивации к занятиям спортом. Какие формы работы будут наиболее эффективны?	Для проведения «Дня здоровья» эффективны следующие формы работы: Проведение, организация спортивных соревнований , проведение лекций , награждение участников.

Приложение 3

Номер задания	Компетенция	Содержание вопроса	Правильный ответ
Знать:			
1.	ОК 08	Установите соответствие между понятием физической культуры и его характеристикой. А) Спорт Б) Здоровье В) ГТО Г) Разминка 1. Ежедневная активность 2. Тренировочный процесс 3. Оздоровительный комплекс 4. Активная подготовка 5. Соревновательная деятельность	А-2 Б-1 В-3 Г-4
2.	ОК 08	Установите правильную последовательность этапов общей разминки перед тренировкой. А) Приседания Б) Бег трусцой В) Наклоны туловища Г) Вращения руками	Б-Г-В-А
Уметь:			
3.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргумент, обосновывающие выбор ответа. Какое упражнение помогает развивать силу мышц ног? А) Приседания Б) Классические отжимания В) Узкие подтягивания Г) Боковые скручивания	А Нагружает ноги напрямую
4.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Как приседание влияет на развитие мышечной силы и выносливости?	Стимулирует рост мышц, улучшает выносливость
5.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Студенту нужно развить координацию, быстроту реакции и точность движений. Какой вид спорта лучше выбрать?	Волейбол

Приложение 4

<table>
<tr><th>Номер задания</th><th>Компетенция</th><th>Содержание вопроса</th><th>Правильный ответ</th></tr>
<tr><td colspan="4">Знать:</td></tr>
<tr><td>1.</td><td>ОК 08</td><td>Укажите правильную последовательность этапов разминки:
а) Круговые движения рук
б) Прыжки на месте
в) Наклоны туловища
г) Приседания</td><td>б – а – в – г</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>ОК 08</td><td>Укажите правильную последовательность шагов для выполнения комплекса на растяжку:
а) Круговые движения тазом
б) Растяжка мышц ног
в) Наклоны вперед
г) Растягивающие упражнения на полу</td><td>а – в – б – г</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>ОК 08</td><td>Укажите правильную последовательность выполнения комплекса на растяжку:
а) Круговые движения тазом
б) Наклоны вперед
в) Растяжка мышц ног
г) Растягивающие упражнения на полу</td><td>а – б – в – г</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>ОК 08</td><td>Укажите правильную последовательность действий при выполнении приседаний:
а) Расположение стоп на ширине плеч
б) Опускание таза вниз
в) Подъем в исходное положение
г) Повторение</td><td>а – б – в- г</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>ОК 08</td><td>Укажите правильную последовательность упражнений для улучшения осанки:
а) Укрепление мышц спины
б) Растяжка грудных мышц
в) Упражнения на пресс
г)Расслабляющие упражнения</td><td>б – а – в-г</td></tr>
<tr><td>6.</td><td>ОК 08</td><td>Установите соответствие между видами спорта и их характеристиками.
<table><tr><th>Виды спорта</th><th>Характеристика</th></tr><tr><td>А) Футбол</td><td>1) Игра с ракеткой и мячом на корте</td></tr><tr><td>Б) Баскетбол</td><td>2) Командная игра на площадке с корзинами</td></tr></table></td><td>А - 3
Б - 2
В - 1
Г- 4</td></tr>
</table>

		В) Теннис — 3) Игра с мячом, целью которой является забивание голов в ворота Г) Волейбол — 4) Игра с мячом, целью которой в несколько касаний перевести мяч на половину соперника так, чтобы снаряд коснулся пола в игровой зоне. Перевод мяча идёт с помощью рук. 5) Игра с мячом, целью которой игроки, передавая мяч партнёрам только руками, стремятся забросить его в ворота соперника, находясь вне 6-метровой зоны перед воротами.	
7.	ОК 08	Установите соответствие между фитнес-направлениями и их характеристиками. А) Аэробика — 1) Упражнения на развитие мышц и гибкости Б) Пилатес — 2) Упражнения, основанные на ритмичных движениях В) Силовой тренинг — 3) Тренировка с весами для наращивания силы Г)Оздоровительный фитнес. — 4)Комплексы упражнений, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата и	А - 2 Б - 1 В - 3 Г- 4

<table>
<tr><td></td><td></td><td><table><tr><td></td><td>оздоровление различных функций и систем организма.</td></tr><tr><td></td><td>5)Комплекс движений на растягивание мышц и улучшение подвижности.</td></tr></table></td><td></td></tr>
<tr><td>8.</td><td>ОК 08</td><td>Установите соответствие между группами мышц и упражнениями.<table><tr><td>Группы мышц</td><td>Упражнения</td></tr><tr><td>А) Грудные мышцы</td><td>1) Приседания с весом</td></tr><tr><td>Б) Спинные мышцы</td><td>2) Тяга штанги в наклоне</td></tr><tr><td>В) Ноги</td><td>3) Жим штанги лежа</td></tr><tr><td>Г)Плечевой пояс</td><td>4)Подъём гантелей перед собой</td></tr><tr><td></td><td>5)Подъем рук над головой</td></tr></table></td><td>А - 3
Б - 2
В - 1
Г- 4</td></tr>
<tr><td>9.</td><td>ОК 08</td><td>Установите соответствие между характеристиками здоровья и их определениями.<table><tr><td>Характеристики здоровья</td><td>Определения характеристик здоровья</td></tr><tr><td>А) Физическое здоровье</td><td>1) Эмоциональное и психологическое состояние</td></tr><tr><td>Б) Психическое здоровье</td><td>2) Общая работоспособность организма</td></tr><tr><td>В)Индивидуальное здоровье</td><td>3)Персональное самочувствие</td></tr><tr><td>Г) Социальное</td><td>4)Состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом.</td></tr><tr><td></td><td>5)Комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.</td></tr></table></td><td>А - 2
Б - 1
В - 3
Г- 4</td></tr>
<tr><td>10.</td><td>ОК 08</td><td>Установите соответствие между спортивными мероприятиями и их целями.<table><tr><td>Спортивные мероприятия</td><td>Цели спортивных мероприятий</td></tr><tr><td>А) Олимпийские игры</td><td>1) Пропаганда</td></tr></table></td><td>А - 2
Б - 1
В - 3
Г- 4</td></tr>
</table>

		<table><tr><td></td><td>здорового образа жизни</td></tr><tr><td>Б) Спортивные соревнования</td><td>2) Определение лучших спортсменов</td></tr><tr><td>В) Учебно-тренировочные занятия</td><td>3) Укрепление здоровья</td></tr><tr><td>Г)Рекламно-пропагандистские мероприятия</td><td>4)Пропаганда определенного вида спорта</td></tr><tr><td></td><td>5)Определение нравственных качеств</td></tr></table>	
Уметь:			
11.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Что является основной целью разминки? а) Наращивание силы б) Разогрев мышц в) Развитие гибкости г) Улучшение зрения	Правильный ответ: б) Разогрев мышц Обоснование: Разминка подготавливает мышцы к нагрузке.
12.	ОК 08	Как правильно дышать при беге? а) Только через нос б) Только через рот в) Через нос и рот г) Задерживать дыхание	Правильный ответ: в) Через нос и рот Обоснование: Обеспечивает достаточный кислород организму.
13.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Какая последовательность этапов урока физической культуры? а) Основная, вводная, заключительная б) Вводная, основная, заключительная в) Заключительная, основная, вводная г) Основная, заключительная, вводная	Правильный ответ: б) Вводная, основная, заключительная Обоснование: Логично прогрессировать от простого к сложному.
14.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Какой элемент включает заминка после тренировки? а) Статическая растяжка б) Быстрый бег в) Прыжки на месте г) Отжимания	Правильный ответ: а) Статическая растяжка Обоснование: Расслабляет мышцы, уменьшает напряжение.
15.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Что способствует укреплению сердечно-сосудистой системы? а) Аэробные упражнения б) Силовые тренировки в) Статические упражнения г) Игры на внимание	Правильный ответ: а) Аэробные упражнения Обоснование: Повышают выносливость и сердечный тонус.
16.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ:	Правильный ответ: а)

		Какой вид тренировок улучшает гибкость тела? а) Растяжка б) Бег на длинные дистанции в) Прыжки г) Отжимания	Растяжка Обоснование: Увеличивает амплитуду движений суставов.
17.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Что важно делать при выполнении приседаний? а) Спина прямая б) Спина согнута в) Ноги согнуты в коленях неважно г) Смотрите вниз	Правильный ответ: а) Спина прямая Обоснование: Защищает позвоночник от травм.
18.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Для чего нужна правильная техника дыхания при силовых упражнениях? а) Для повышения силы б) Для предотвращения травм в) Для улучшения зрения г) Для восстановления дыхания	Правильный ответ: б) Для предотвращения травм Обоснование: Стабилизирует корпус и снижает риск травм.
19.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Что нужно делать перед бегом на длинную дистанцию? а) Выполнять разминку б) Сразу бежать в) Пить много воды г) Лежать и отдыхать	Правильный ответ: а) Выполнять разминку Обоснование: Готовит тело к длительной нагрузке.
20.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Что является правильным положением рук при отжиманиях? а) На ширине плеч б) Очень широко в) Совсем узко г) Высоко над головой	Правильный ответ: а) На ширине плеч Обоснование: Обеспечивает равномерную нагрузку на мышцы.
21.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Ты чувствуешь усталость и боль в мышцах после тренировки. Что делать?	Ответ: Сделать заминку и растяжку для восстановления.
22.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Во время занятий бегом у тебя часто возникает одышка. Что предпринять?	Ответ: Проверить технику дыхания, замедлить темп.
23.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Перед уроком физкультуры твои мышцы холодные и неподготовленные. Что нужно сделать?	Ответ: Провести полноценную разминку не менее 10 минут.
24.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ:	Ответ: Исправить осанку

		Тренируясь дома, обнаружил неправильную технику отжиманий. Что делать?	и выполнить упражнение правильно.
25.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: После длительного бега ты чувствуешь боль в колене. Как поступить?	Ответ: Прекратить нагрузку, применить лёд и обратиться к врачу.
26.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Ты решил улучшить гибкость. С чего начать?	Ответ: Выполнять регулярные упражнения на растяжку после разминки.
27.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: На уроке физкультуры нужно быстро разогреться, но мало времени. Что выбрать?	Ответ: Короткую динамическую разминку с прыжками и круговыми движениями.
28.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Во время занятий силовыми упражнениями тебя часто кружится голова. Что делать?	Ответ: Контролировать дыхание и снизить интенсивность.
29.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Ты хочешь повысить выносливость. Какие упражнения выбрать?	Ответ: Длительный бег, плавание и аэробные нагрузки.
30.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: У друга плохая осанка и болят спина. Что посоветуешь?	Ответ: Упражнения для укрепления мышц спины и растяжки помогут скорректировать осанку.

<table>
<tr><th>Номер задания</th><th>Компетенция</th><th>Содержание вопроса</th><th>Правильный ответ</th></tr>
<tr><td colspan="4">Знать:</td></tr>
<tr><td>1.</td><td>ОК 08</td><td>Укажите правильную последовательность этапов игры в командном виде спорта:
а) Разминка
б) Игровая практика
в) Заминка
г)Отдых</td><td>а – б – в - г</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>ОК 08</td><td>Укажите правильную последовательность этапов урока физической культуры:
а) Основная часть
б) Вводная часть
в) Заключительная часть</td><td>б – а – в</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>ОК 08</td><td>Укажите правильную последовательность этапов выполнения броска мяча (например, легкой атлетики)
A) Разгон
B)Подготовительная стойка
C) Вытягивание руки
D) Бросок</td><td>B, A, C, D</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>ОК 08</td><td>Укажите правильную последовательность выполнения отжиманий:
а) Опустить туловище к полу
б) Принять исходное положение (упор лежа)
в) Поднять туловище вверх
Г)Все повторить</td><td>б – а – в- г</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>ОК 08</td><td>Укажите правильную последовательность основных этапов подготовки к физической разминке:
A) Общая разминка
B) Специальная разминка
C) Завершение разминки
D) Разминка отдельных групп мышц</td><td>A, B, D, C</td></tr>
<tr><td>6.</td><td>ОК 08</td><td>Установите соответствие между видами спорта и их характеристиками.<table><tr><td>Виды спорта</td><td>Характеристика</td></tr><tr><td>А) Футбол</td><td>1) Игра с ракеткой и мячом на корте</td></tr><tr><td>Б) Баскетбол</td><td>2) Командная игра на площадке с корзинами</td></tr><tr><td>В) Теннис</td><td>3) Игра с мячом, целью которой</td></tr></table></td><td>А - 3
Б - 2
В - 1
Г- 4</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td></td><td><table>
<tr><td></td><td>является забивание голов в ворота</td></tr>
<tr><td>Г) Волейбол</td><td>4) Игра с мячом, целью которой в несколько касаний перевести мяч на половину соперника так, чтобы снаряд коснулся пола в игровой зоне. Перевод мяча идёт с помощью рук.</td></tr>
<tr><td></td><td>5) Игра с мячом, целью которой игроки, передавая мяч партнёрам только руками, стремятся забросить его в ворота соперника, находясь вне 6-метровой зоны перед воротами.</td></tr>
</table></td><td></td></tr>
<tr><td>7.</td><td>ОК 08</td><td>Установите соответствие между фитнес-направлениями и их характеристиками.

<table>
<tr><td>Фитнес-направления</td><td>Характеристика</td></tr>
<tr><td>А) Аэробика</td><td>1) Упражнения на развитие мышц и гибкости</td></tr>
<tr><td>Б) Пилатес</td><td>2) Упражнения, основанные на ритмичных движениях</td></tr>
<tr><td>В) Силовой тренинг</td><td>3) Тренировка с весами для наращивания силы</td></tr>
<tr><td>Г)Оздоровительный фитнес.</td><td>4)Комплексы упражнений, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата и оздоровление различных функций и</td></tr>
</table></td><td>А - 2
Б - 1
В - 3
Г- 4</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td></td><td><table><tr><td></td><td>систем организма.</td></tr><tr><td></td><td>5)Комплекс движений на растягивание мышц и улучшение подвижности.</td></tr></table></td><td></td></tr>
<tr><td>8.</td><td>ОК 08</td><td>Установите соответствие между группами мышц и упражнениями.<table><tr><td>Группы мышц</td><td>Упражнения</td></tr><tr><td>А) Грудные мышцы</td><td>1) Приседания с весом</td></tr><tr><td>Б) Спинные мышцы</td><td>2) Тяга штанги в наклоне</td></tr><tr><td>В) Ноги</td><td>3) Жим штанги лежа</td></tr><tr><td>Г)Плечевой пояс</td><td>4)Подъём гантелей перед собой</td></tr><tr><td></td><td>5)Подъем рук над головой</td></tr></table></td><td>А - 3
Б - 2
В - 1
Г- 4</td></tr>
<tr><td>9.</td><td>ОК 08</td><td>Установите соответствие между характеристиками здоровья и их определениями.<table><tr><td>Характеристики здоровья</td><td>Определения характеристик здоровья</td></tr><tr><td>А) Физическое здоровье</td><td>1) Эмоциональное и психологическое состояние</td></tr><tr><td>Б) Психическое здоровье</td><td>2) Общая работоспособность организма</td></tr><tr><td>В)Индивидуальное здоровье</td><td>3)Персональное самочувствие</td></tr><tr><td>Г) Социальное</td><td>4)Состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом.</td></tr><tr><td></td><td>5)Комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.</td></tr></table></td><td>А - 2
Б - 1
В - 3
Г- 4</td></tr>
<tr><td>10.</td><td>ОК 08</td><td>Установите соответствие между спортивными мероприятиями и их целями.<table><tr><td>Спортивные мероприятия</td><td>Цели спортивных мероприятий</td></tr><tr><td>А) Олимпийские игры</td><td>1) Пропаганда здорового образа жизни</td></tr></table></td><td>А - 2
Б - 1
В - 3
Г- 4</td></tr>
</table>

		Б) Спортивные соревнования — 2) Определение лучших спортсменов В) Учебно-тренировочные занятия — 3) Укрепление здоровья Г)Рекламно-пропагандистские мероприятия — 4)Пропаганда определенного вида спорта 5)Определение нравственных качеств	
Уметь:			
11.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа: Что является основной целью разминки? а) Наращивание силы б) Разогрев мышц в) Развитие гибкости г) Улучшение зрения	Правильный ответ: б) Разогрев мышц Обоснование: Разминка подготавливает мышцы к нагрузке.
12.	ОК 08	Как правильно дышать при беге? а) Только через нос б) Только через рот в) Через нос и рот г) Задерживать дыхание	Правильный ответ: в) Через нос и рот Обоснование: Обеспечивает достаточный кислород организму.
13.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа: Какая последовательность этапов урока физической культуры? а) Основная, вводная, заключительная б) Вводная, основная, заключительная в) Заключительная, основная, вводная г) Основная, заключительная, вводная	Правильный ответ: б) Вводная, основная, заключительная Обоснование: Логично прогрессировать от простого к сложному.
14.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа: Какой элемент включает заминка после тренировки? а) Статическая растяжка б) Быстрый бег в) Прыжки на месте г) Отжимания	Правильный ответ: а) Статическая растяжка Обоснование: Расслабляет мышцы, уменьшает напряжение.
15.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа: Что способствует укреплению сердечно-сосудистой системы? а) Аэробные упражнения б) Силовые тренировки в) Статические упражнения г) Игры на внимание	Правильный ответ: а) Аэробные упражнения Обоснование: Повышают выносливость и сердечный тонус.

16.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа: Какой вид тренировок улучшает гибкость тела? а) Растяжка б) Бег на длинные дистанции в) Прыжки г) Отжимания	Правильный ответ: а) Растяжка Обоснование: Увеличивает амплитуду движений суставов.
17.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа: Что важно делать при выполнении приседаний? а) Спина прямая б) Спина согнута в) Ноги согнуты в коленях неважно г) Смотрите вниз	Правильный ответ: а) Спина прямая Обоснование: Защищает позвоночник от травм.
18.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа: Для чего нужна правильная техника дыхания при силовых упражнениях? а) Для повышения силы б) Для предотвращения травм в) Для улучшения зрения г) Для восстановления дыхания	Правильный ответ: б) Для предотвращения травм Обоснование: Стабилизирует корпус и снижает риск травм.
19.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа: Что нужно делать перед бегом на длинную дистанцию? а) Выполнять разминку б) Сразу бежать в) Пить много воды г) Лежать и отдыхать	Правильный ответ: а) Выполнять разминку Обоснование: Готовит тело к длительной нагрузке.
20.	ОК 08	Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа: Что является правильным положением рук при отжиманиях? а) На ширине плеч б) Очень широко в) Совсем узко г) Высоко над головой	Правильный ответ: а) На ширине плеч Обоснование: Обеспечивает равномерную нагрузку на мышцы.
21.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Ситуация: В группе хотят повысить командный дух и улучшить физическую подготовку через игру. Какую игру можно выбрать и почему? .	Ответ: Подойдет волейбол или футбол, так как они развивают выносливость, координацию и требуют командной работы
22.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Ситуация: Нужно составить план тренировки для	Ответ: Включить разминку с суставной

		повышения гибкости и общей выносливости. Какие основные элементы должны быть в плане?	гимнастикой, упражнения на растяжку, аэробные упражнения средней интенсивности и заминку с расслаблением мышц.
23.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Задача: Какое упражнение помогает улучшить гибкость позвоночника?	Ответ: Наклоны вперед из положения стоя или сидя.
24.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Задача: Какую роль играет правильное дыхание при выполнении аэробных упражнений?	Ответ: Оно обеспечивает организм необходимым кислородом для работы мышц.
25.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Задача: Какая техника безопасности обязательна при выполнении силовых упражнений?	Ответ: Контроль правильной осанки и дыхания.
26.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Задача: Как часто рекомендуется заниматься физкультурой для поддержания здоровья?	Ответ: Рекомендуется заниматься не менее 3–4 раз в неделю.
27.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Задача: Какие упражнения лучше всего развивают выносливость?	Ответ: Бег на длинные дистанции и аэробные тренировки.
28.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Ситуация: После трехнедельного перерыва в тренировках ученик возвращается к занятиям и хочет избежать травм. Что ему следует сделать в первую очередь?	Ответ: Начать с легкой разминки и постепенно увеличивать нагрузку, избегая перенапряжения.
29.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Ситуация: Ученику трудно выполнять отжимания из-за слабых мышц рук и спины. Как можно улучшить результат?	Ответ: Регулярно выполнять упражнения на укрепление рук и спины, например, подтягивания и планку, постепенно увеличивая нагрузку.
30.	ОК 08	Прочитайте текст и запишите ответ: Ситуация: Во время бега учащийся испытывает одышку и головокружение. Что нужно предпринять?	Ответ: Снизить темп бега, наладить правильное дыхание, при необходимости сделать перерыв и обратиться к врачу.