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
СГЦ.04 Физическая культура

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

Специальность: **21.02.19 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО**

Квалификация **специалист по землеустройству**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **219 часов**
Часов по учебному плану 219
в том числе:
аудиторные занятия 168
самостоятельная работа 51

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

Распределение часов дисциплины по семестрам

Вид учебной работы	Трудоемкость, часов											
	семестр 3		семестр 4		семестр 5		семестр 6		семестр 7		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	10	10
Практические	30	30	44	44	30	30	24	24	30	30	158	158
Итого ауд.	32	32	46	46	32	32	26	26	32	32	168	168
Сам. работа	12	12	11	11	8	8	12	12	8	8	51	51
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 21.02.19 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО (приказ Минобрнауки России от 18.05.2022 г. № 339)

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:	СГЦ

Дисциплина Физическая культура является частью неопознанный объект и обязательна для изучения.

Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Базовые общеобразовательные учебные дисциплины
2	Профильные общеобразовательные учебные дисциплины
3	Литература
4	Обществознание
5	География
6	Физическая культура
7	Основы безопасности жизнедеятельности
8	Математика
9	Физика
10	Предлагаемые ОО
11	Индивидуальный проект (География)
Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Экзамен по модулю "ПМ.01 Подготовка, планирование и выполнение полевых и камеральных работ по инженерно-геодезическим изысканиям"
2	Производственная практика (преддипломная)
3	Квалификационный экзамен по "ПМ.05 Освоение видов работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих"

2. ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

ОК 03.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
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-03: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.
2.1.2	ОК-08:Знать о формировании мотивации к постоянному обучению и совершенствованию профессиональных компетенций в области физической культуры.
2.2	**Уметь:**
2.2.1	ОК-03: 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.
2.2.2	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;	3	2/0	ОК 03.,ОК 08.	Вопросы для устного опроса

	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 /Лек/				
1. 2	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	10/0	ОК 03.,ОК 08.	Доклад, контрольные нормативы
1. 3	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 /СР/	3	12/0	ОК 03.,ОК 08.	Вопросы для самоподготовки
1. 4	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	10/0	ОК 03.,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. 5	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/	3	10/0	ОК 03.,ОК 08.	Доклад, контрольные нормативы
1. 6	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	2/0	ОК 03.,ОК 08.	Тестирование. реферат

	укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний /Лек/				
1. 7	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 укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний /Пр/	4	6/0	ОК 03.,ОК 08.	Доклад, контрольные нормативы
1. 8	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	6/0	ОК 03.,ОК 08.	Доклад, контрольные нормативы
1. 9	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;	4	10/0	ОК 03.,ОК 08.	Доклад, контрольные нормативы

	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/				
1. 10	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 /СР/	4	11/0	ОК 03.,ОК 08.	Вопросы для смоподготовки
1. 11	Тема 1.7. 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, /Лек/	6	2/0	ОК 03.,ОК 08.	Вопросы для устного опроса
	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	12/0	ОК 03.,ОК 08.	Доклад, контрольные нормативы
2. 2	Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче	4	10/0	ОК 03.,ОК 08.	Доклад, контрольные нормативы

	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/				
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 03.,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	8/0	ОК 03.,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) Уметь использовать современные технологии	5	10/0	ОК 03.,ОК 08.	Доклад, контрольные нормативы

	укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с производственной деятельностью /Пр/				
2. 6	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) Уметь использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с производственной деятельностью /СР/	5	8/0	ОК 03.,ОК 08.	Вопросы для самоподготовки
2. 7	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	12/0	ОК 03.,ОК 08.	Доклад, контрольные нормативы
2. 8	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	12/0	ОК 03.,ОК 08.	Доклад, контрольные нормативы
2. 9	Тема 2.7.1. Основная гимнастика	6	12/0	ОК 03.,ОК 08.	Вопросы для самоподготовки

	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) /СР/				
2. 10	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 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-	7	6/0	ОК 03.,ОК 08.	Доклад, контрольные нормативы

	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 2.7.3. 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	6/0	ОК 03.,ОК 08.	Доклад, контрольные нормативы
2. 12	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 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/	7	4/0	ОК 03.,ОК 08.	Доклад, контрольные нормативы
2. 13	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	7	2/0	ОК 03.,ОК 08.	Доклад, контрольные нормативы

	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/				
2. 14	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	6/0	ОК 03.,ОК 08.	Доклад, контрольные нормативы
2. 15	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 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/	7	6/0	ОК 03.,ОК 08.	Доклад, контрольные нормативы
2. 16	Тема 2.10 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий	7	2/0	ОК 03.,ОК 08.	Вопросы для устного опроса

	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 /Лек/				
2. 17	Тема 2.11 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 /Лек/	5	2/0	ОК 03.,ОК 08.	Вопросы для устного опроса
2. 18	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 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	7	8/0	ОК 03.,ОК 08.	Вопросы для самоподготовки

	физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) /СР/				
	3. Контроль				
3. 1	Зачет с оценкой ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. /За/	3	0/0	ОК 03.,ОК 08.	вопросы к зачету , итоговое тестирование
3. 2	ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. /За/	4	0/0	ОК 03.,ОК 08.	вопросы к зачету , итоговое тестирование
3. 3	Зачет с оценкой ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. /За/	5	0/0	ОК 03.,ОК 08.	вопросы к зачету , итоговое тестирование
3. 4	Зачет с оценкой ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. /За/	6	0/0	ОК 03.,ОК 08.	вопросы к зачету , итоговое тестирование
3. 5	Зачет с оценкой ОК 03. Планировать и реализовывать	7	0/0	ОК 03.,ОК 08.	вопросы к зачету с оценкой , итоговое

	собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. /ЗаО/				тестирование

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценочные средства промежуточной аттестации:

Вопросы к зачету 3 семестр
1. Вопрос: Что такое ОФП и какова ее основная цель?
2. Вопрос: Какие мышцы в основном работают при выполнении упражнения «планка»?
3. Вопрос: Что означает аббревиатура «ЧСС» и для чего контролируют этот показатель во время тренировки?
4. Вопрос: Как правильно дышать при выполнении силового упражнения, например, при отжиманиях?
5. Вопрос: Назовите три классических упражнения, входящих в норматив ГТО по выбору для развития силы.
6. Вопрос: Что такое «растяжка» или «стретчинг» и когда ее рекомендуется выполнять: до или после основной тренировки?
7. Вопрос: Как называется спортивный снаряд для развития координации и чувства равновесия, представляющий собой доску, установленную на колесо или ролик?
8. Вопрос: Какое физическое качество развивает длительный бег в равномерном темпе?
9. Вопрос: Почему после интенсивной тренировки болят мышцы (это явление имеет отсроченный характер и проявляется через 1-2 дня)?
10. Вопрос: Что такое «техника безопасности» на занятиях физической культурой и для чего она нужна?

Вопросы к зачету 4 семестр
1. Вопрос: Что такое СФП и чем она отличается от ОФП?
2. Вопрос: Какое упражнение считается одним из лучших для оценки общего состояния сердечно-сосудистой системы и выносливости и заключается в выполнении максимального количества подъемов туловища за 1 минуту?
3. Вопрос: Как называется принцип тренировки, который гласит, что для дальнейшего прогресса необходимо постоянно увеличивать нагрузку (например, вес, количество подходов или интенсивность)?
4. Вопрос: Что такое «кардио-зона» в фитнес-клубе и какие тренажеры в ней обычно располагаются?
5. Вопрос: Почему во время занятий физической культурой и спортом важно пить воду, даже если не чувствуется сильной жажды?
6. Вопрос: Как называется положение, из которого начинается выполнение многих упражнений в гимнастике: ноги вместе, руки опущены вдоль туловища, спина прямая?
7. Вопрос: Что такое «изотоник» и для чего его пьют во время тренировки?
8. Вопрос: Какая команда в легкой атлетике подается для начала бега с низкого старта?
9. Вопрос: Что такое «интервальный бег» и какова его основная цель?
10. Вопрос: Как правильно поднимать тяжелый предмет (например, штангу или гирю) с пола, чтобы не травмировать спину?

Вопросы к зачету 5 семестр см. приложение2

Вопросы к зачету 6 семестр см. приложение 3

Вопросы к зачету 7 семестр см. приложение1

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

Учебным планом не предусмотрено

Ключ правильных ответов к вопросам к зачету 3 семестр

1. Ответ: ОФП – это Общая Физическая Подготовка. Ее основная цель – укрепление здоровья, развитие всех основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость) и создание прочной основы для специализации в любом виде спорта.
2. Ответ: При выполнении планки в статическом напряжении находятся мышцы кора: прямая и поперечная мышцы живота, косые мышцы, мышцы-разгибатели спины, а также задействованы мышцы плеч, груди и ног.
3. Ответ: ЧСС – это Частота Сердечных Сокращений (пульс). Контроль ЧСС во время тренировки помогает регулировать интенсивность нагрузки, чтобы занятия проходили в безопасной и эффективной зоне (например, жиросжигания или развития выносливости).
4. Ответ: Выдох делается на усилие, то есть в момент наибольшего мышечного напряжения. При отжиманиях: вдох – при сгибании рук (опускании вниз), выдох – при разгибании рук (толчке вверх).
5. Ответ: Подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания), поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс).
6. Ответ: Стретчинг – это система упражнений для развития гибкости и растягивания мышц и связок. Динамическую растяжку выполняют в разминке ДО тренировки, чтобы подготовить мышцы. Статическую растяжку (когда поза удерживается 20-60 секунд) рекомендуется выполнять ПОСЛЕ тренировки для расслабления мышц и увеличения гибкости.
7. Ответ: Этот снаряд называется роллборд или баланс-борд.
8. Ответ: Длительный бег в равномерном темпе в первую очередь развивает выносливость (аэробную выносливость).
9. Ответ: Это явление называется крепатура или синдром отсроченной мышечной боли (DOMS). Основная причина – микроскопические повреждения мышечных волокон и последующее воспалительный процесс в них, которые возникают при непривычной или интенсивной нагрузке.
10. Ответ: Техника безопасности – это свод обязательных правил и норм поведения в спортзале, на стадионе и т.д. Она нужна для предотвращения травм (как собственных, так и нанесенных другим занимающимся) и обеспечения эффективности тренировочного процесса.

Вопросы к зачету 4 семестр

1. Ответ: СФП – это Специальная Физическая Подготовка. В отличие от ОФП (общего развития всех качеств), СФП направлена на развитие именно тех физических качеств и навыков, которые необходимы для конкретного вида спорта. Например, для баскетболиста это будут прыгучесть и точность броска.
2. Ответ: Это тест «Гарвардский степ-теп» или его упрощенный вариант. Хотя часто для оценки выносливости используется именно подъем туловища, но классический «Гарвардский тест» проводится с помощью степ-платформы.
3. Ответ: Этот основополагающий принцип называется «Принцип прогрессии нагрузки» или «Принцип перегрузки».
4. Ответ: Кардио-зона – это часть зала, предназначенная для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В ней обычно располагаются: беговые дорожки, эллиптические тренажеры (орбитреки), велотренажеры, степперы и гребные тренажеры.

5. Ответ: Потери жидкости с потом уже приводят к обезвоживанию, которое снижает работоспособность, ухудшает координацию и увеличивает нагрузку на сердце. Регулярное питье небольшими порциями восполняет эти потери и поддерживает нормальную работу организма.
6. Ответ: Это положение называется «основная стойка».
7. Ответ: Изотоник – это спортивный напиток, содержащий углеводы и электролиты (соли натрия, калия, магния). Его пьют во время длительных (более 60-90 минут) или интенсивных тренировок для быстрого восполнения энергии и потери солей с потом, что помогает поддерживать высокую работоспособность.
8. Ответ: Команда состоит из двух частей: сначала «На старт!», затем «Внимание!» и, наконец, сигнал к началу бега – выстрел (или команда «Марш!»).
9. Ответ: Интервальный бег – это беговая тренировка, в которой периоды интенсивного бега чередуются с периодами отдыха (ходьбы или бега трусцой). Его основная цель – развитие скоростной выносливости и повышение функциональных возможностей организма.
10. Ответ: Поднимать нужно не за счет мышц спины, а за счет мышц ног. Для этого следует:

1. Подойти к предмету вплотную.
2. Присесть, согнув ноги в коленях и сохраняя спину прямой.
3. Взять предмет уверенным хватом.
4. Поднять его мощным движением ног, разгибая колени.

Описание критериев оценивания успеваемости

Перечень знаний, формируемых в рамках изучения дисциплины:

ОК-03: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.
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-03: 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.
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 организации самостоятельной работы

СРС – планируемая учебная, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (возможно частичное непосредственное участие преподавателя при сохранении ведущей роли студентов). Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по профилю будущей специальности, опытом творческой, исследовательской деятельности, развитие самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней. Задачи СРС: систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов; углубление и расширение теоретической подготовки; формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу; развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; развитие исследовательских умений; использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на практических занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к текущей и промежуточной аттестации. Функции СРС: развивающая (повышение культуры умственного труда, приобщение к 10 творческим видам деятельности, обогащение интеллектуальных способностей студентов); информационно-обучающая (учебная деятельность студентов на аудиторных занятиях, неподкрепленная самостоятельной работой, становится мало результативной); ориентирующая и стимулирующая (процессу обучения придается ускорение и мотивация); воспитательная (формируются и развиваются профессиональные качества специалиста и гражданина); исследовательская (новый уровень профессионально-творческого мышления).
Самостоятельная работа студентов является обязательным компонентом учебного процесса для каждого студента и определяется учебным планом. Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем.

Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом.
Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности. Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности. На основании компетентностного подхода к реализации профессиональных образовательных программ, видами заданий для самостоятельной работы являются:
- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы), составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста, работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и информационно-телекоммуникационной сети Интернет и др.
- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции, обработка текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей), повторная работа над учебным материалом, составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др.), завершение аудиторных практических работ и оформление отчётов по ним, подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на семинаре (конференции), материалов-презентаций, подготовка реферата, составление библиографии, тематических кроссвордов, тестирование и др.
- для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу, решение вариативных задач, выполнение чертежей, схем, выполнение расчетов (графических работ), решение ситуационных (профессиональных) задач, подготовка к деловым играм, проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности, рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.
Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Методические рекомендации по освоению дисциплины

Методические рекомендации по работе с конспектом лекций
Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю. Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.
Работа с рекомендованной литературой:
При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать. План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала.
Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов:
- план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения,
- текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника,
- свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы, часть материала может быть представлена планом,
- тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу. В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

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 реферата

Реферат – письменная работа объемом 8–10 страниц. Это краткое и точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы. Тему реферата студент выбирает из предложенных преподавателем или может предложить свой вариант. В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Содержание темы излагается объективно от имени автора. Функции реферата. Информативная, поисковая, справочная, сигнальная, коммуникативная. Степень выполнения этих функций зависит от содержательных и формальных качеств реферата и для каких целей их использует. Требования к языку реферата. Должен отличаться точностью, краткостью, ясностью и простотой.

Структура реферата:

1. Титульный лист
2. Оглавление (на отдельной странице). Указываются названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3. Введение. Аргументируется актуальность исследования, т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками, перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Обязательно формулируются цель и задачи реферата.
4. Основная часть. Подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала. В случае если используется чья-либо неординарная мысль, идея, то обязательно нужно сделать ссылку на того автора, у кого взят данный материал.
5. Заключение. Последняя часть научного текста. В краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования.
6. Приложение. Может включать графики, таблицы, расчеты.
7. Библиография (список литературы). Указывается реально использованная для написания реферата литература. Названия книг располагаются по алфавиту с указанием их выходных данных. Общие требования к построению, содержанию и оформлению».

При проверке реферата оцениваются:

- знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей;
- характеристика реализации цели и задач исследования;
- степень обоснованности аргументов и обобщений;
- качество и ценность полученных результатов;
- использование литературных источников;
- культура письменного изложения материала;
- культура оформления материалов работы.

Правила написания научных текстов (реферат, дипломная работа):

Здесь приводятся рекомендации по консультированию студентов относительно данного вида самостоятельной работы. Во время консультаций руководителю следует предложить к обсуждению следующие вопросы:

- Какова истинная цель Вашего научного текста – это поможет Вам разумно распределить свои силы и время.
- Важно разобраться, кто будет «читателем» Вашей работы.
- Начинать писать серьезную работу следует не раньше, чем возникнет ощущение, что по работе с источниками появились идеи, которыми можно поделиться.
- Должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке (идея – как оптимистическая позиция и направленность на дальнейшее совершенствование уже известного).
- Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно, а также стремясь структурировать свой текст.
- Объем текста и различные оформительские требования во многом зависят от принятых в конкретном учебном заведении порядков.

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

Номер задания	Компетенция	Содержание вопроса	Правильный ответ
Знать:			
1.	**ОК 01.: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.**	Укажите правильную последовательность этапов выполнения броска мяча (например, легкой атлетики) А) Разгон Б)Подготовительная стойка В) Вытягивание руки Г) Бросок	Б, А, В, Г
2.	**ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.**	Укажите правильную последовательность этапов выполнения кувырка вперед: А) Упор на плечи Б) Перенос веса на плечи В) Сгибание ног Г) Вытягивание ног вперед	В, Б,.А , Г
3.	**ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.**	Укажите правильную последовательность основных этапов подготовки к физической разминке: А) Общая разминка Б) Специальная разминка В) Завершение разминки Г) Разминка отдельных групп мышц	А, Б, Г, В
4.	**ПК 3.4.: Осуществлять сбор, систематизацию и накопление информации, необходимой для определения кадастровой стоимости объектов недвижимости.**	Укажите правильную последовательность выполнения основных элементов спортивного танца: А) Подготовительная позиция Б) Поворот В)Первое движение Г) Заключительная позиция	А, В, Б, Г
5.	**ПК 3.4.: Осуществлять сбор, систематизацию и накопление информации, необходимой для определения кадастровой стоимости объектов недвижимости.**	.Укажите правильную последовательность важнейших этапов в занятиях по йоге: А) Асаны (упражнения) Б) Дыхательные упражнения В) Подготовка (выбор места, положение тела) Г) Завершение (медитация)	В, Б, А, Г
6.	**ОК 08.: Использовать средства физической**	Установите соответствие между видами спорта и их характеристиками. Виды спорта | Характеристика	А - 3 Б - 2 В - 1

<table>
<tr>
<td></td>
<td>культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</td>
<td>
<table>
<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 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>Г- 4</td>
</tr>
<tr>
<td>7.</td>
<td>ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</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 систем организма.</td></tr>
<tr><td></td><td>5)Комплекс движений на растягивание мышц и улучшение подвижности.</td></tr>
</table>
</td>
<td>А - 2
Б - 1
В - 3
Г- 4</td>
</tr>
<tr>
<td>8.</td>
<td>ПК 3.4.: Осуществлять сбор, систематизацию и накопление информации, необходимой для определения кадастровой стоимости объектов недвижимости.</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</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>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></td></tr>
<tr><td>9.</td><td>ПК 3.4.: Осуществлять сбор, систематизацию и накопление информации, необходимой для определения кадастровой стоимости объектов недвижимости.</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>ПК 3.4.: Осуществлять сбор, систематизацию и накопление информации, необходимой для определения кадастровой стоимости объектов недвижимости.</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 вида спорта</td></tr><tr><td></td><td>5)Определение нравственных качеств</td></tr></table></td><td>А - 2
Б - 1
В - 3
Г- 4</td></tr>
<tr><td colspan="4">Уметь:</td></tr>
<tr><td>11.</td><td>ОК 01.: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</td><td>Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что является основными компонентами физической подготовки?
А) Сила
Б) Выносливость
В) Красота
Г) Зрение</td><td>А,Б,
Обоснование: Эти компоненты обеспечивают способность длительно поддерживать физическую нагрузку</td></tr>
<tr><td>12.</td><td>ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</td><td>Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какое упражнение помогает развивать силу мышц ног?
А) Приседания
Б) Отжимания
В) Подтягивания
Г) Скручивания</td><td>А

Обоснование: во время приседа задействуется большая мышечная группа ног и тазового пояса</td></tr>
<tr><td>13.</td><td>ОК 08.:</td><td>Выберите правильный ответ и запишите аргументы,</td><td>А</td></tr>
</table>

	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	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	Обоснование: В спортивной терминологии гибкость — это способность человека выполнять движения с большой амплитудой, что отражает высокую подвижность суставов и мышц
14.	**ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.**	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.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.**	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.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.**	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.	**ПК 3.4.: Осуществлять сбор, систематизацию и накопление информации, необходимой для определения кадастровой**	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

	стоимости объектов недвижимости.		
18.	**ПК 3.4.: Осуществлять сбор, систематизацию и накопление информации, необходимой для определения кадастровой стоимости объектов недвижимости.**	**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:** Способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, увеличивает объем легких и тренирует мышцы.
19.	**ПК 3.4.: Осуществлять сбор, систематизацию и накопление информации, необходимой для определения кадастровой стоимости объектов недвижимости.**	**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:** Позволяет мышцам и связкам растягиваться без повреждений, снижая риск растяжений и разрывов.
20.	**ПК 3.4.: Осуществлять сбор, систематизацию и накопление информации, необходимой для определения кадастровой стоимости объектов недвижимости.**	**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
Иметь навыки и (или) опыт деятельности:			
21.	**ПК 3.4.: Осуществлять сбор, систематизацию и накопление информации, необходимой для определения кадастровой стоимости объектов недвижимости.**	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.	**ПК 3.4.: Осуществлять сбор, систематизацию и накопление информации, необходимой для определения кадастровой стоимости объектов недвижимости.**	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.	**ПК 3.4.: Осуществлять сбор, систематизацию и**	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.

	накопление информации, необходимой для определения кадастровой стоимости объектов недвижимости.		2. Лед 3. Сжатие 4. Поднятие
24.	**ПК 3.4.: Осуществлять сбор, систематизацию и накопление информации, необходимой для определения кадастровой стоимости объектов недвижимости.**	Задача: Как избежать травм на уроках физкультуры при занятиях на улице в жаркую погоду?	Ответ: Пить воду, делать частые перерывы, носить легкую одежду и защищать кожу от солнца.
25.	**ПК 3.4.: Осуществлять сбор, систематизацию и накопление информации, необходимой для определения кадастровой стоимости объектов недвижимости.**	**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?	Бег на длинные дистанции с умеренной интенсивностью 3 раза в неделю
26.	**ПК 3.4.: Осуществлять сбор, систематизацию и накопление информации, необходимой для определения кадастровой стоимости объектов недвижимости.**	**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.

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></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></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></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></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></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></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 является забивание голов в ворота</td></tr>
<tr><td>Г) Волейбол</td><td>4) Игра с мячом, целью которой в</td></tr>
</table></td><td>А - 3
Б - 2
В - 1
Г- 4</td></tr>
</table>

		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.		Установите соответствие между фитнес-направлениями и их характеристиками. Фитнес-направления / Характеристика 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 оздоровление различных функций и систем организма. 5)Комплекс движений на растягивание мышц и улучшение подвижности.	А - 2 Б - 1 В - 3 Г- 4
8.		Установите соответствие между группами мышц и упражнениями. Группы мышц / Упражнения А) Грудные мышцы — 1) Приседания с весом Б) Спинные мышцы — 2) Тяга штанги в наклоне В) Ноги — 3) Жим штанги лежа Г)Плечевой пояс — 4)Подъём гантелей перед собой 5)Подъем рук над головой	А - 3 Б - 2 В - 1 Г- 4
9.		Установите соответствие между характеристиками здоровья и их	А - 2 Б - 1

<table>
<tr><td></td><td></td><td>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>В - 3
Г- 4</td></tr>
<tr><td>10.</td><td></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 вида спорта</td></tr><tr><td></td><td>5)Определение нравственных качеств</td></tr></table></td><td>А - 2
Б - 1
В - 3
Г- 4</td></tr>
<tr><td colspan="4">Уметь:</td></tr>
<tr><td>11.</td><td></td><td>Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что является основными компонентами физической подготовки?
А)Сила
Б)Выносливость
В)Красота
Г)Хорошее зрение</td><td>А,Б
Обоснование: Эти компоненты обеспечивают способность длительно поддерживать физическую нагрузку</td></tr>
<tr><td>12.</td><td></td><td>Выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какое упражнение помогает развивать силу мышц ног?
А) Приседания
Б) Отжимания
В) Подтягивания
Г) Скручивания</td><td>А
Обоснование: во время приседаний задействуется большая мышечная группа ног и тазового пояса.</td></tr>
<tr><td>13.</td><td></td><td>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</td><td>А
Обоснование:
В спортивной терминологии гибкость — это способность человека выполнять движения с большой амплитудой, что отражает высокую подвижность суставов и мышц</td></tr>
</table>

14.		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.		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.		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.		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.		**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.		**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.		**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.		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.		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.		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.		Прочитайте текст и запишите ответ: 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.		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.		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.		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.		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.		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.		Прочитайте текст и запишите ответ: **Ситуация:** Преподаватель физкультуры планирует провести «День здоровья» для студентов с целью	Для проведения «Дня здоровья» эффективны следующие формы

		повышения их мотивации к занятиям спортом. Какие формы работы будут наиболее эффективны?	работы: Проведение, организация спортивных соревнований , проведение лекций , награждение участников.

Приложение 3

<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></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></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></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></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></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></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 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</td></tr>
</table></td><td>А - 3
Б - 2
В - 1
Г- 4</td></tr>
</table>

		перед воротами.	
7.		Установите соответствие между фитнес-направлениями и их характеристиками. Фитнес-направления: Характеристика 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 оздоровление различных функций и систем организма. 5)Комплекс движений на растягивание мышц и улучшение подвижности.	А - 2 Б - 1 В - 3 Г- 4
8.		Установите соответствие между группами мышц и упражнениями. Группы мышц: Упражнения А) Грудные мышцы: 1) Приседания с весом Б) Спинные мышцы: 2) Тяга штанги в наклоне В) Ноги: 3) Жим штанги лежа Г)Плечевой пояс: 4)Подъём гантелей перед собой 5)Подъем рук над головой	А - 3 Б - 2 В - 1 Г- 4
9.		Установите соответствие между характеристиками здоровья и их определениями. Характеристики здоровья: Определения характеристик здоровья А) Физическое здоровье: 1) Эмоциональное и психологическое состояние Б) Психическое здоровье: 2) Общая работоспособность организма В)Индивидуальное здоровье: 3)Персональное самочувствие Г) Социальное: 4)Состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом. 5)Комплекс характеристик	А - 2 Б - 1 В - 3 Г- 4

		мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.	
10.		Установите соответствие между спортивными мероприятиями и их целями. Спортивные мероприятия / Цели спортивных мероприятий А) Олимпийские игры — 1) Пропаганда здорового образа жизни 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	А - 2 Б - 1 В - 3 Г- 4
Уметь:			
11.		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.		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.		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.		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.		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.		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.		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.		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.		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.		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.		Прочитайте текст и запишите развернутый ответ: Задача: Какой вид разминки лучше всего разогревает мышцы перед бегом?	Ответ: Лучше всего подходят беговые упражнения и суставная гимнастика.
22.		Прочитайте текст и запишите развернутый ответ: Задача: Сколько минут должна длиться разминка перед основной тренировкой?	Ответ: Разминка должна длиться 10–15 минут.
23.		Прочитайте текст и запишите развернутый ответ: Задача: Какое упражнение помогает улучшить гибкость позвоночника?	Ответ: Наклоны вперед из положения стоя или сидя.
24.		Прочитайте текст и запишите развернутый ответ: Задача: Какую роль играет правильное дыхание при выполнении аэробных упражнений?	Ответ: Оно обеспечивает организм необходимым кислородом для работы мышц.
25.		Прочитайте текст и запишите развернутый ответ: Задача: Какая техника безопасности обязательна при выполнении силовых упражнений?	Ответ: Контроль правильной осанки и дыхания.
26.		Прочитайте текст и запишите развернутый ответ: Задача: Как часто рекомендуется заниматься физкультурой для поддержания здоровья?	Ответ: Рекомендуется заниматься не менее 3–4 раз в неделю.
27.		Прочитайте текст и запишите развернутый ответ: Задача: Какие упражнения лучше всего развивают выносливость?	Ответ: Бег на длинные дистанции и аэробные тренировки.

28.		Прочитайте текст и запишите развернутый ответ: Задача: В чем преимущество силовых тренировок для организма?	Ответ: Они укрепляют мышцы и улучшают метаболизм.
29.		Прочитайте текст и запишите развернутый ответ: Задача: Что необходимо сделать после интенсивной тренировки для восстановления?	Ответ: Провести заминку с растяжкой и глубокой релаксацией
30.		Прочитайте текст и запишите развернутый ответ: Задача: Почему важно соблюдать правильное положение тела при выполнении отжиманий?	Ответ: Это предотвращает травмы позвоночника и улучшает эффективность упражнения.