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)»
Смоленский казачий институт промышленных технологий и бизнеса (филиал)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ПЦК
_____Вихарь-Платова Е. А.
21 апреля 2026

Рабочая программа дисциплины
СГ.04 Физическая культура

Закреплена за **ПЦК общепрофессиональных дисциплин; профессиональных модулей специальности 21.02.19 Землеустройство**

Специальность: **21.02.19 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО**

Направленность **Землеустройство**

на базе основного общего образования

Квалификация **специалист по землеустройству**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **217 часов**

Часов по учебному плану 217

в том числе:

аудиторные занятия 168

самостоятельная работа 49

Виды контроля в семестрах:

Зачет - 3,4,5,6,7

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							4	4
Практические	30	30	44	44	32	32	26	26	32	32	164	164
Итого ауд.	32	32	46	46	32	32	26	26	32	32	168	168
Сам. работа	12	12	11	11	8	8	10	10	8	8	49	49
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, 2026

Программу составил:
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 26.03.2026 протокол №9.

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА)

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА)

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ (УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА)

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА)

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА)

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА)

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

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	СГ

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

Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Обязательные учебные предметы
2	Физическая культура

2. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА)

Цели освоения: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.
Задачи: укрепление и сохранение индивидуального здоровья студентов;
содействие гармоническому физическому развитию;
обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности (обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитие физических способностей и специальных прикладных качеств);
воспитание потребности и умения самостоятельно и систематически заниматься физическими упражнениями с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной);
воспитание у обучаемых нравственных, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
приобретение необходимых теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное их использование с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических способностей, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие физических (двигательных) способностей, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

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

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов, тем и содержание занятий /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов/ в том числе	Компетен-ции	Виды контроля
	1. Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека				
1. 1	Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для использование их в режиме учебной и производственной деятельности с	3	2/0	ОК 08.	Вопросы для устного опроса

	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 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 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, 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	3	10/0	ОК 08.	Доклад

	/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 08.	Доклад
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 укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний /Лек/	4	2/0	ОК 08.	Вопросы к устному опросу
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	4	6/0	ОК 08.	Доклад

	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/				
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 08.	Доклад
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; 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/	4	10/0	ОК 08.	Доклад
1. 10	Тема 1.6 Профессионально-прикладная	4	11/0	ОК 08.	Вопросы для

	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/				смоподготовки
	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 08.	Доклад, контрольные нормативы
2. 2	Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» /Пр/	4	10/0	ОК 08.	Доклад, контрольные нормативы
2. 3	Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности Применение методов самоконтроля и оценка	5	14/0	ОК 08.	Доклад

	умственной и физической работоспособности Уметь использовать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств /Пр/				
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 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 укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с производственной деятельностью /Пр/	5	10/0	ОК 08.	Доклад
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	5	8/0	ОК 08.	Вопросы для самоподготовки

	/СР/				
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 08.	Доклад
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	14/0	ОК 08.	Доклад, контрольные нормативы
2. 9	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)	6	10/0	ОК 08.	Вопросы для самоподготовки

	/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-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) /Пр/	7	8/0	ОК 08.	Доклад
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	7	6/0	ОК 08.	Доклад, контрольные нормативы

	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. 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 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 2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования. 3. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. Уметь использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) /Пр/	7	2/0	ОК 08.	Доклад, контрольные нормативы
2. 14	Тема 2.8. Спортивные игры Уметь использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в физкультурно-	7	6/0	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. 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 08.	Доклад, контрольные нормативы
2. 16	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	7	8/0	ОК 08.	Вопросы для самоподготовки

	Юноши 1.Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. 2.Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) 3.Опорные прыжки: через коня ноги врозь Уметь использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) /СР/				
	3. Контроль				
3. 1	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 08.	вопросы к зачету , итоговое тестирование
3. 2	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 08.	вопросы к зачету , итоговое тестирование
3. 3	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 08.	вопросы к зачету , итоговое тестирование
3. 4	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 08.	вопросы к зачету , итоговое тестирование
3. 5	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности /За/	7	0/0	ОК 08.	вопросы к зачету , итоговое тестирование

Список выбранных образовательный технологий:

Название	Описание
Игровые технологии	Технологии игрового обучения — это способы, методы и приемы, с помощью которых преподаватель задает ситуации, в которых должны оказаться ученики для получения знаний или практического полезного опыта; формирует обстоятельства, побуждающие учеников к самостоятельному принятию решений — чтобы потом сделать выводы, проработать ошибки;
Информационные технологии	Личностно ориентированная технология, способ организации самостоятельной деятельности учащихся, направленный на решение задачи учебного проекта
Технология обучения в сотрудничестве	Технология обучения в сотрудничестве используется в образовательной практике для преодоления последствий индивидуального характера учебной деятельности субъектов и их стремлений исключительно к индивидуальным образовательным достижениям. Она позволяет обогатить опыт и приобрести через учебный труд те навыки совместимой деятельности, которые затем могут стать
Технология организации самостоятельной работы	Организации самостоятельной работы учащихся на более высоком уровне может способствовать применение технологии проектного и проблемного обучения. Методы самостоятельного приобретения знаний основаны на использовании проблемного обучения

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценочные средства текущего контроля успеваемости:

Вопросы к устному опросу
ОК 08
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта
1. В чем заключаются деятельностный аспект физической культуры?
2. Каковы основные компоненты (виды) физической культуры?
3. Каковы отличительные признаки базовой физической культуры?
4. В чем суть понятия рекреационная физическая культура?
5. Какие потребности личности удовлетворяют те или иные компоненты (виды) физической культуры?
6. Что понимают под специфическими функциями физической культуры?
7. В чем заключаются общекультурные функции физической культуры?
8. Каково содержание соревновательно-достиженческой функции?
9. В чем заключаются ценностный аспект физической культуры?
10. В чем заключаются результативный аспект физической культуры?

Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья
1. Объясните, почему любое самостоятельное занятие должно начинаться с разминки и заканчиваться заминкой (гимнастикой для восстановления). Какие физиологические процессы происходят в организме на этих этапах и к каким последствиям приводит их игнорирование?
2. Что такое «рабочая зона пульса» и как её правильно рассчитать (формула Карвонена)? Назовите допустимые границы частоты сердечных сокращений (ЧСС) для человека вашего возраста во время оздоровительной тренировки.
3. Перечислите субъективные критерии самоконтроля (самочувствие, настроение, сон, аппетит). Как изменение этих показателей наутро после тренировки сигнализирует о перетренированности или недостаточной нагрузке?
4. Опишите методику проведения ортостатической пробы (измерение пульса лежа и стоя). Какой разброс показателей считается нормой для здорового человека, а какой является «красным флагом» для прекращения занятий?
5. Какова оптимальная периодичность занятий для поддержания и для улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы? Обоснуйте, почему нельзя проводить силовые или высокоинтенсивные тренировки два дня подряд без качественного восстановления.
6. Как изменится методика занятий, если у занимающегося диагностированы гипотония (пониженное давление) или склонность к гипертонии? Какие упражнения противопоказаны в каждом из этих случаев?
7.Назовите внешние признаки (цвет кожи, координация, дыхание, потоотделение), по которым вы можете определить, что нагрузка на сегодняшнем занятии была чрезмерной, и тренировку следует немедленно прекратить.
8. Как часто рекомендуется проводить антропометрические измерения (вес, окружность талии)? Что такое индекс массы тела (ИМТ), как его считать, и учитывает ли он соотношение мышечной и жировой ткани (почему у спортсменов ИМТ может быть завышен, но при этом они здоровы)?
9. Для чего нужен дневник самоконтроля? Какие минимальные данные (не менее 4-5 пунктов) должны фиксироваться в нем после каждого занятия, чтобы иметь возможность отследить динамику состояния здоровья?
10. Противопоказания и факторы риска
Перечислите основные симптомы (боль в груди, головокружение, резкая слабость), при появлении которых самостоятельное занятие должно быть остановлено, и назовите алгоритм действий занимающегося в этой ситуации. Почему нельзя резко останавливаться после интенсивной нагрузки (эффект «венозного возврата»)?

Тема 1.7. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой
1.Дайте определение: оздоровительная физическая культура
2. С какой целью планируют режим дня?
3. Что такое закаливание?

4. Что служит главной опорой человека при движении?
5. Что является наиболее важным слагаемым здорового образа жизни?
6. Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека?
7. Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека?
8. Что такое режим дня?
9. Что такое рациональное питание?
10. Что включает в себя ЗОЖ?
11. Назовите задачи оздоровительной физической культуры

2.10 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой
1. Перечислите основные формы организации занятий физической культурой (урок, тренировка, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутка, производственная гимнастика, оздоровительная ходьба). В чем принципиальное отличие в подборе упражнений для каждой из этих форм по целям и задачам?
2. Как изменится подбор упражнений и дозировка нагрузки при составлении комплекса:
а) для детей младшего школьного возраста,
б) для студентов,
в) для людей пожилого возраста?
Назовите конкретные упражнения, которые категорически противопоказаны каждой из этих групп.
3. Любой комплекс должен состоять из трех частей. Опишите, какие упражнения подбираются для вводной, основной и заключительной части. Какое соотношение времени (в %) рекомендуется для каждой части при 30-минутном оздоровительном занятии и почему?
4. Составьте алгоритм подбора 4–5 упражнений для физкультминутки в офисе (при сидячей работе). На какие мышечные группы должен делаться акцент, и почему упражнения статического характера здесь не подходят? Какие требования предъявляются к исходным положениям?
5. Назовите основные ошибки при составлении комплекса УГГ (например, включение силовых «до отказа», сложнокоординационных движений или задержек дыхания). Какой должна быть последовательность движений: от головы к ногам («сверху вниз») или наоборот, и почему?
6. Почему один и тот же комплекс упражнений нельзя выполнять ежедневно в течение полугода? Объясните принципы варьирования и периодизации: через какое время рекомендуется менять упражнения или увеличивать нагрузку, и какие признаки сигнализируют о необходимости замены?
7. Представьте, что вам нужно составить комплекс из 6 упражнений, направленных только на развитие гибкости (стретчинг). По какому принципу подбираются упражнения (статический/динамический режим, очерёдность мышечных групп), и почему перед стретчингом обязательна короткая разминка?
8. Можно ли в одном комплексе совмещать силовые упражнения (отжимания, приседания) и упражнения на растяжку в качестве «сета»? Обоснуйте ответ с физиологической точки зрения. Какая последовательность дает наибольший оздоровительный эффект?
9. Как меняется подбор упражнений в зависимости от наличия/отсутствия инвентаря (гантели, скакалки, гимнастические палки, мячи)? Приведите пример: как заменить упражнение с гантелью на эффективное упражнение с собственным весом при проведении занятия на природе (в полевых условиях)?
10.Что такое «методические указания» (дозировка, темп, дыхание, амплитуда) при описании упражнения? Составьте устно методическое описание для упражнения «Выпады вперед», перечислив для него следующие параметры:
Исходное положение,
Техника выполнения (фазы),
Наиболее частые ошибки,
Количество подходов и повторов для новичка и для подготовленного человека.

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
1. Назовите методы развития силовых способностей.
2. Назовите способы изменения нагрузки во время выполнения упражнений на развитие силовых способностей
3. Назовите критерии и методы оценки уровня развития силовых и скоростно-силовых способностей
4. Назовите факторы, определяющие развитие силовых и скоростно-силовых способностей
5. Дайте определение: сила
6. Дайте определение: силовые способности
7. Назовите методы развития гибкости.
8. Назовите способы изменения нагрузки во время выполнения упражнений на развитие гибкости.
9. Назовите методы развития скоростно-силовых способностей, способы изменения нагрузки во время выполнения упражнений.
10.Дайте определение: общая выносливость.
11.Назовите методы развития общей выносливости, способы изменения нагрузки во время выполнения упражнений.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ
ОК 08
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта
1. В чем заключаются деятельностный аспект физической культуры?

2. Каковы основные компоненты (виды) физической культуры?
3. Каковы отличительные признаки базовой физической культуры?
4. В чем суть понятия рекреационная физическая культура?
5. Какие потребности личности удовлетворяют те или иные компоненты (виды) физической культуры?
6. Что понимают под специфическими функциями физической культуры?
7. В чем заключаются общекультурные функции физической культуры?
8. Каково содержание соревновательно-достиженческой функции?
9. В чем заключаются ценностный аспект физической культуры?
10. В чем заключаются результативный аспект физической культуры?

Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка
1. Каковы основные аспекты техники безопасности на занятиях по физической культуре?
2. Каковы особенности физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО?
3. Какие основы здорового образа жизни выделяют?
4. Что является предметом изучения методики физического воспитания?
5. Изучает ли теория физического воспитания взаимосвязь эстетического и физического воспитания?
6. Влияет ли практика общественной жизни на развитие теории и методики физического воспитания?
7. Где возникли первые формы организованного физического воспитания?
8. Что способствует успеху в конкретном виде деятельности (вид спорта, профессия, военная подготовка)?
9. Свидетельствуют ли морфофункциональные показатели об уровне физического развития человека?
10. С помощью физических упражнений нельзя влиять на морфологические показатели человека?

Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка
1 Какова суть понятия «общеметодический принцип»?
2 Каковы характеристики принципа сознательности и активности? Какова его роль в ФВ?
3 Какова характеристика принципа наглядности? Какова его роль в ФВ?
4 Какова характеристика принципа доступности и индивидуализации? Какова его роль в ФВ?
5 Чем специфические принципы ФВ отличаются от общеметодических?
6 Каковы характеристики принципа непрерывности процесса ФВ?
7 Какова сущность принципа системного чередования нагрузок и отдыха?
8 В чем сущность принципа постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий?
9 В чем сущность принципа адаптированного сбалансирования динамики нагрузок?
10 Какова сущность принципа циклического построения занятий?

Тема 2.7.1. Основная гимнастика
1.Дайте определение: основная гимнастика
2.Назовите средства основной гимнастики
3. Какие факторы оказывают влияние на уровень развития и проявления двигательных способностей?
4. Какие режимы работы мышц выделяют?
5. Какие виды силовых способностей выделяют?
6. Какова сравнительная характеристика понятиям «абсолютная сила» и «относительная сила»?
7. Какие факторы обеспечивают проявление силовых способностей?
8. Какие группы упражнений используются для развития силовых способностей?
9. Какие разновидности специальной выносливости существуют?
10. Перечислите факторы, обеспечивающие проявление выносливости?
11. Какие средства наиболее эффективны для развития общей выносливости, силовой выносливости, скоростной выносливости?
12. Какие методы оценки уровня развития координационных способностей Вам известны?

Тема 2.7.2. Спортивная гимнастика
1. Назовите цели и задачи спортивной гимнастики в режиме рабочего дня
2. Дайте определение: общая выносливость.
3. Назовите формы и методы проведения производственной гимнастики
4. Охарактеризуйте функциональные изменения в организме при выполнении трудовой деятельности
5. Сформулируйте теорию активного отдыха
6. Проанализируйте связь профессионально-прикладной физической подготовки с видами трудовой деятельности
7. Проанализируйте особенности производственной гимнастики для работников умственного труда
8. Проанализируйте особенности производственной гимнастики для людей, занятых тяжелым физическим трудом
9. Охарактеризуйте производственную гимнастику как средство повышения работоспособности
10. Охарактеризуйте влияние трудовой деятельности на функциональное состояние организма

Темы докладов

Ок 08
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта

1. Современное состояние и перспективы развития спортивной инфраструктуры в России.
2.Развитие адаптивной физической культуры и спорта для людей с ограниченными возможностями.
3.Государственная программа по физической культуре и спорту в России до 2036 года: цели и задачи.
4.Роль массового спорта в формировании здорового образа жизни населения.
5.Проблемы и пути повышения доступности спортивных объектов для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.
6.Влияние современных технологий на развитие спорта высших достижений.
7.Подготовка и кадровое обеспечение в сфере физической культуры и спорта: актуальные вызовы.
8.Значение спортивных мероприятий в развитии физической культуры и патриотическом воспитании молодежи.
9.Анализ эффективности федеральных проектов в области физической культуры и спорта.
10.Роль межведомственного взаимодействия и общественных организаций в развитии спорта в России.

Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни
1.Основные принципы здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека.
2.Роль физической активности в формировании здорового образа жизни.
3.Значение сбалансированного питания для поддержания здоровья и профилактики заболеваний.
4.Влияние режима дня и полноценного сна на физическое и психическое состояние человека.
5.Отказ от вредных привычек как важный фактор сохранения здоровья.
6.Психоэмоциональное состояние и его роль в поддержании здорового образа жизни.
7.Гигиенические привычки и их значение для укрепления здоровья.
8.Влияние здорового образа жизни на продолжительность и качество жизни.
9.Современные методы мотивации молодежи к ведению здорового образа жизни.
10.Роль общественных и государственных программ в популяризации здорового образа жизни.

Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья
1.Цифровые технологии в здравоохранении: развитие телереабилитации и дистанционного мониторинга здоровья.
2.Роль санаторно-курортного лечения в системе сохранения здоровья и продления трудового долголетия.
3.Инновационные подходы к нутритивной поддержке и сопроводительной терапии хронических заболеваний.
4.Современные методы профилактики и реабилитации при онкологических и неврологических заболеваниях.
5.Использование природных лечебных ресурсов России в комплексных программах оздоровления.
6.Технологии повышения ожидаемой продолжительности жизни: достижения и перспективы.
7.Подготовка кадров и методические рекомендации в области медицинской реабилитации и оздоровления.
8.Роль междисциплинарного подхода в современных системах укрепления здоровья.
9. Влияние современных систем мониторинга и самоконтроля на сохранение здоровья населения.
10.Современные технологии медицинской реабилитации и их роль в укреплении здоровья населения.

Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья
1.Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями для оздоровления организма.
2.Принципы построения тренировочного занятия при самостоятельных оздоровительных тренировках.
3.Роль разминки и заминки в самостоятельных занятиях физической культурой.
4.Особенности подбора упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуального состояния здоровья.
5.Методы постепенного увеличения нагрузки и предотвращения переутомления при самостоятельных тренировках.
6.Формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гимнастика, упражнения в течение дня, тренировочные занятия.
7.Самоконтроль за физическим состоянием и показателями здоровья во время самостоятельных занятий.
8. Влияние регулярности и систематичности занятий на эффективность оздоровительной физической культуры.
9.Использование дневника самоконтроля для оценки прогресса и состояния здоровья при самостоятельных тренировках.
10. Рекомендации по организации самостоятельных занятий для разных возрастных и физических групп с учётом индивидуальных особенностей.

Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня
1.Роль производственной гимнастики в поддержании работоспособности в течение рабочего дня.
2.Методика проведения вводной гимнастики перед началом рабочего дня.
3.Влияние физкультурных пауз и микропауз на профилактику утомления на производстве.
4.Особенности подбора упражнений для производственной гимнастики в зависимости от вида трудовой деятельности.
5.Использование физических упражнений для коррекции осанки при сидячей работе.
6.Влияние регулярных физических упражнений в течение рабочего дня на здоровье работников умственного труда.
7.Организация групповых занятий физкультурой в обеденный перерыв на предприятии.
8.Применение методов самоконтроля и оценки утомления при выполнении производственной гимнастики.
9.Роль активного и пассивного отдыха в режиме рабочего дня для сохранения здоровья.
10.Современные технологии и средства для повышения двигательной активности работников в течение рабочего дня.

Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка
1.Понятие, цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
2.Особенности подбора физических упражнений в профессионально-прикладной физической подготовке.
3.Роль профессионально-прикладной физической подготовки в формировании профессиональной работоспособности и

здоровья специалиста.
4.Методика составления комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки.
5.Влияние профессионально-прикладной физической подготовки на психофизическую готовность к трудовой деятельности.
6.Профессиография как основа разработки программ ППФП для различных профессий.
7.Использование спортивных средств и упражнений в профессионально-прикладной физической подготовке.
8.Значение ППФП в подготовке студентов и специалистов к специфическим условиям труда.
9.Методы оценки эффективности профессионально-прикладной физической подготовки.
10.Инновационные технологии и подходы в профессионально-прикладной физической подготовке.

Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой
1.Принципы подбора физических упражнений для различных возрастных и физических групп занимающихся.
2.Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений с учётом целей и задач занятий.
3.Особенности подбора упражнений для развития силы и выносливости в оздоровительных занятиях.
4.Влияние индивидуальных особенностей занимающихся на подбор и дозировку упражнений.
5.Методы обучения и разучивания физических упражнений: целостный и расчленённый подходы.
6.Роль технологической карты в планировании и проведении занятий физической культурой.
7.Подбор упражнений для коррекции осанки и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.
8.Использование игровых и соревновательных методов в комплексе упражнений для повышения мотивации.
9.Особенности составления комплексов упражнений для занятий на открытом воздухе и в спортивных залах.
10.Методы дозирования нагрузки и регулирования интенсивности в комплексе физических упражнений.

Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»
1.Особенности подбора упражнений для подготовки к различным видам испытаний комплекса ГТО.
2.Роль регулярности и систематичности в самостоятельных тренировках для успешной сдачи норм ГТО.
3.Самоконтроль и ведение дневника тренировок при подготовке к выполнению нормативов ГТО.
4.Влияние правильного режима дня и питания на эффективность подготовки к сдаче норм ГТО.
5.Использование прогрессивной нагрузки и постепенное увеличение интенсивности в самостоятельных занятиях.
6.Подготовка к силовым упражнениям комплекса ГТО: методика и рекомендации.
7.Значение мотивации и психологической готовности в процессе самостоятельной подготовки к ГТО.
8.Особенности подготовки к беговым испытаниям комплекса ГТО в условиях самостоятельных занятий.
9.Организация тренировочного процесса с учетом сезонных особенностей и условий окружающей среды при подготовке к ГТО.
10.Методика самостоятельной подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности
1.Основные методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом: инструментальные и визуальные подходы.
2.Роль физиологического самоконтроля в оценке физической работоспособности: мониторинг пульса, дыхания и артериального давления.
3.Функциональные тесты для оценки выносливости, силы и гибкости в процессе самоконтроля.
4.Психологический самоконтроль: методы управления мотивацией, стрессом и концентрацией внимания при физических нагрузках.
5.Ведение дневника самоконтроля как эффективный способ оценки умственной и физической работоспособности.
6.Субъективные показатели самоконтроля: оценка самочувствия, сна, аппетита и эмоционального состояния.
7.Приемы самоконтроля во время выполнения физических упражнений: сосредоточение внимания и контроль дыхания.
8.Временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности: теория и практика самоконтроля.
9.Значение самоконтроля в профилактике переутомления и травматизма при занятиях физической культурой.
10.Использование современных приборов и технологий для объективной оценки состояния организма при самоконтроле.

Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач
1.Разработка комплексов упражнений для утренней гимнастики, направленных на профилактику профессиональных заболеваний.
2.Составление комплексов упражнений для физкультминуток и физкультпауз с учетом специфики трудовой деятельности.
3.Методика составления и проведения комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения, связанных с профессиональными требованиями.
4.Разработка комплексов упражнений различной функциональной направленности для повышения работоспособности в течение рабочего дня.
5.Теоретические основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и ее роль в подготовке специалистов.
6.Анализ профессиограмм различных профессий для определения необходимых физических качеств и навыков.
7.Методы оценки эффективности профессионально-прикладных упражнений и их влияние на профессиональные способности.

8.Составление комплексов упражнений для развития выносливости и статической выносливости мышц, необходимых для конкретных профессий.
9.Использование спортивных средств и упражнений в профессионально-прикладной физической подготовке студентов различных специальностей.
10.Инновационные подходы к профилированию физического воспитания с учетом требований конкретной профессии и современные технологии в ППФП.

Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка
1 Суть понятия «общеметодический принцип»
2 Характеристики принципа сознательности и активности
3 Характеристика принципа наглядности? Какова его роль в ФВ
4 Характеристика принципа доступности и индивидуализации
5 Специфические принципы ФВ отличаются от общеметодических
6 Характеристики принципа непрерывности процесса ФВ
7 Сущность принципа системного чередования нагрузок и отдыха
8 Сущность принципа постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий
9 Сущность принципа адаптированного сбалансирования динамики нагрузок
10.Сущность принципа циклического построения занятий

Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой
1.Виды физических упражнений, применяемых в оздоровительной физической культуре.
2.Роль дыхательной гимнастики в оздоровительных занятиях физической культурой.
3.Методика составления комплекса оздоровительных упражнений для разных возрастных групп.
4.Влияние дозированного бега и ходьбы на укрепление сердечно-сосудистой системы.
5.Значение силовых упражнений для крупных мышечных групп в оздоровительной физкультуре.
6.Использование гимнастических снарядов и предметов в оздоровительных тренировках.
7.Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для оздоровления.
8.Влияние регулярных физических упражнений на иммунную систему и общее состояние здоровья.
9.Принципы постепенного увеличения нагрузки в оздоровительных тренировках.
10.Закаливание и его сочетание с физическими упражнениями в оздоровительной физической культуре.

Тема 2.7.1. Основная гимнастика
1.Понятие и классификация основной гимнастики в системе физического воспитания.
2.Роль гигиенической гимнастики в формировании общей физической подготовки.
3.Атлетическая гимнастика как основа развития силы и выносливости.
4.Методика выполнения общеразвивающих упражнений в основной гимнастике.
5.Влияние основной гимнастики на координацию движений и гибкость организма.
6.Гигиеническая гимнастика: комплексы утренней зарядки и их оздоровительный эффект.
7.Основная гимнастика как база для профессионально-прикладной и спортивной гимнастики.
8.Особенности построения занятий по основной гимнастике для различных возрастных групп.
9.Использование атлетической гимнастики в программах оздоровительной физической культуры.
10.Влияние регулярных занятий основной гимнастикой на поддержание здоровья и работоспособности.

Тема 2.7.2. Спортивная гимнастика
1.История развития спортивной гимнастики и её современное состояние.
2.Основные виды спортивной гимнастики: спортивная, художественная и акробатическая.
3.Технические особенности выполнения базовых элементов в спортивной гимнастике.
4.Роль спортивной гимнастики в развитии координации, силы и гибкости.
5.Методика обучения основным упражнениям спортивной гимнастики для начинающих.
6.Подготовка спортсменов в спортивной гимнастике: этапы и особенности тренировочного процесса.
7.Влияние спортивной гимнастики на формирование правильной осанки и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.
8.Психологические аспекты подготовки гимнастов к соревнованиям.
9.Современные технологии и оборудование в спортивной гимнастике.
10.Спортивная гимнастика как средство физического воспитания и развития детей и подростков.

Тема 2.7.3. Акробатика
1.История развития акробатики и её место в системе физической культуры и спорта.
2.Основные виды и направления акробатики: спортивная, цирковая, парная и групповая.
3.Технические основы выполнения базовых акробатических элементов и упражнений.
4.Роль акробатики в развитии координации, гибкости и силы.
5.Методика обучения акробатическим упражнениям для начинающих и детей.
6.Влияние акробатики на формирование правильной осанки и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.
7.Подготовка спортсменов в акробатике: этапы тренировочного процесса и особенности нагрузки.
8.Использование акробатики в реабилитационных и оздоровительных программах.
9.Психологические аспекты тренировок и выступлений акробатов.
10.Современные тенденции и инновации в развитии акробатики как вида спорта и искусства.

Тема 2.7.4. Аэробика
1.Влияние аэробных упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы и общее здоровье.
2.Методика обучения базовым аэробным шагам и их значение в оздоровительной аэробике.
3.Классификация и основные направления оздоровительной аэробики.
4.Структура и методика проведения занятий оздоровительной аэробикой.
5.Этапы и методы обучения танцевальной аэробике: от когнитивного этапа до автоматизации навыков.
6.Роль музыкального сопровождения и ритма в построении аэробных тренировок.
7.Методика постепенного усложнения упражнений в аэробике для повышения эффективности занятий.
8.Использование танцевальных элементов в аэробике как средство повышения мотивации и координации.
9.собенности построения комплекса упражнений для различных возрастных и физкультурных групп.
10.Современные методы контроля и оценки эффективности занятий аэробикой.

Тема 2.7.5. Атлетическая гимнастика
1.История возникновения и развития атлетической гимнастики в России и мире.
2.Основные принципы и задачи атлетической гимнастики как системы физического воспитания.
3.Методика выполнения базовых упражнений атлетической гимнастики с отягощениями.
4.Влияние атлетической гимнастики на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.
5.Роль атлетической гимнастики в оздоровлении и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.
6.Современные направления и виды атлетической гимнастики: культуризм, пауэрлифтинг, воркаут.
7.Особенности построения тренировочного процесса в атлетической гимнастике для разных возрастных групп.
8.спользование атлетической гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке.
9.Психологические и мотивационные аспекты занятий атлетической гимнастикой.
10.Перспективы развития атлетической гимнастики в условиях современного фитнеса и массового спорта.

Тема 2.8. Спортивные игры
1.Классификация спортивных игр: командные и индивидуальные виды.
2.Роль спортивных игр в развитии физических и координационных качеств.
3.Методика обучения основным правилам и технике игры в футбол.
4.Влияние баскетбола на формирование командного духа и физической подготовки.
5.Особенности подготовки спортсменов в волейболе: техника, тактика, физическая подготовка.6.История и развитие хоккея как одного из популярных видов спорта.
7.Спортивные игры как средство оздоровления и профилактики заболеваний.
8.Организация и проведение соревнований по спортивным играм в учебных заведениях.
9.Психологические аспекты командной игры в спортивных дисциплинах.
10.Современные тенденции и инновации в развитии спортивных игр на международном уровне.

Тема 2.9 Лёгкая атлетика
1.История и развитие легкой атлетики как олимпийского вида спорта.
2.Классификация видов легкой атлетики: бег, прыжки, метания, спортивная ходьба и многоборья.
3.Технические особенности и методика обучения бегу на короткие дистанции (100, 200, 400 м).
4.Виды прыжков в легкой атлетике: прыжок в длину, высоту, тройной прыжок и прыжок с шестом.
5.Основы спортивной ходьбы: правила, техника и дистанции соревнований.
6.Методика подготовки и проведения метаний: толкание ядра, метание диска, копья и молота.
7.Многоборья в легкой атлетике: десятиборье, семиборье и пятиборье — состав и особенности.
8.Влияние легкой атлетики на физическое развитие и здоровье занимающихся.
9.Организация и проведение соревнований по легкой атлетике на различных уровнях.
10.Современные достижения и перспективы развития легкой атлетики в России и мире.

Оценочные средства промежуточной аттестации:

Вопросы к зачету 3 семестр
"Знать"
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
1.Укажите правильную последовательность этапов выполнения броска мяча (например, легкой атлетики)
A) Разгон
B)Подготовительная стойка
C) Вытягивание руки
D) Бросок
2.Укажите правильную последовательность этапов выполнения кувырка вперед:
A) Упор на плечи
B) Перенос веса на плечи
C) Сгибание ног
D) Вытягивание ног вперед
3.Укажите правильную последовательность основных этапов подготовки к физической разминке:
A) Общая разминка
B) Специальная разминка
C) Завершение разминки

D) Разминка отдельных групп мышц
4.Укажите правильную последовательность выполнения основных элементов спортивного танца:
A) Подготовительная позиция
B) Поворот
C)Первое движение
D) Заключительная позиция
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
5.Укажите правильную последовательность важнейших этапов в занятиях по йоге:
A) Асаны (упражнения)
B) Дыхательные упражнения
C) Подготовка (выбор места, положение тела)
D) Завершение (медитация)
6.Укажите правильную последовательность этапов тренировочного процесса:
A) Выполнение тренировок
B) Планирование
C) Целеполагание
D) Анализ результатов
7.Укажите правильную последовательность действий при организации спортивного мероприятия:
A) Выбор даты и места
B) Проведение мероприятия
C) Оценка результатов и отзывы
D) Реклама мероприятия
ОК 03.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
8. Установите соответствие между видами спорта и их характеристиками.
Виды спорта Характеристика
А) Футбол 1) Игра с ракеткой и мячом на корте
Б) Баскетбол 2) Командная игра на площадке с корзинами
В) Теннис 3) Игра с мячом, целью которой является забивание голов в ворота
Г) Волейбол 4) Игра с мячом, целью которой в несколько касаний перевести мяч на половину соперника так, чтобы снаряд коснулся пола в игровой зоне. Перевод мяча идёт с помощью рук.
5) Игра с мячом, целью которой игроки, передавая мяч партнёрам только руками, стремятся забросить его в ворота соперника, находясь вне 6-метровой зоны перед воротами.
9. 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.
10. 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
11. Установите соответствие между характеристиками здоровья и их определениями.
Характеристики здоровья Определения
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 мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.
12. Установите соответствие между спортивными мероприятиями и их целями.
Спортивные мероприятия Цели
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
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе

профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
13. Установите соответствие между гимнастическими элементами и их описанием.
Гимнастические элементы Описание
А) Сальто 1) Пример гимнастического упражнения на руках
Б) Упражнение на бревне 2) Поворот в воздухе
В)Подъёмы 3)Базовые элементы, которые показывают силу и гибкость гимнастки.
Г)Прыжок Антурнан 4)Прыжок гимнаста так, чтобы его ноги смогли образовать угол в 180
градусов или больше. В прыжке обязателен прогиб — так, чтобы голова спортсмена касалась его задней ноги.
5)Упражнения, лежа на спине, с согнутыми ногами в коленях и
поставленными ладонями рук возле головы так, что локти смотрят наверх.
14.Установите соответствие между уровню тренированности и показателями.
Уровень тренированности: Показатели:
А) более 500ед. 1) Хорошо тренированный человек
Б) 300-350ед. 2)Средне тренированный человек
В) 450-500ед. 3) Высоко тренированный человек
Г) 400-450ед. 4)Плохо тренированный человек
5) Нетренированный или имеющий отклонения
15.Установите соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:
Объёмы нагрузки: Параметры частоты с.с.
А) 170-200 уд /мин. 1) Небольшая
Б) 130-150 уд/мин. 2) Нагрузка средней интенсивности
В) 100-130 уд/мин. 3) Высокая нагрузка
Г) 150-170 уд/мин. 4) Нагрузка предельная
5) Сверхвысокая нагрузка
"Уметь"
ОК 08.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
16.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что является основными компонентами физической подготовки?
А) Сила
Б) Выносливость
В) Гибкость
Г) Скорость
17.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какое упражнение помогает развивать силу мышц ног?
А) Приседания
Б) Отжимания
В) Подтягивания
Г) Скручивания
18.Выберете 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
19.Выберете 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
20.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
К каким видам спорта относится плавание?
А) Индивидуальные
Б) Командные
В) Олимпийские
Г) Все вышеперечисленные
21..Выберете 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
22 .Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что такое физическая культура?
А) Часть общей культуры человечества, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, направленных на

здорового образа жизни.
Б) Ведение активного образа жизни
В) Спортивные достижения
Г) ЗОЖ
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
23.Вопрос: Выберите одно физическое упражнение, например, приседания. Опишите технику выполнения этого упражнения, его преимущества и противопоказания. Как это упражнение влияет на развитие мышечной силы и выносливости?
24.Вопрос:Опишите, как мотивация влияет на результаты спортсмена. Приведите примеры, как разные виды мотивации (внутренняя и внешняя) влияют на его достижения.
25.Вопрос:Спортсмен-легкоатлет на тренировке получил растяжение Ligamentum cruciatum (крестообразной связки). Какие действия должны предпринять тренер и сам спортсмен в данной ситуации?
26.Вопрос:Проведите анализ своего режима физической активности за последнюю неделю. Опишите, какие виды физической активности вы практиковали, как долго и с какой интенсивностью. Как вы считаете, достаточно ли этого для поддержания здоровья? Обоснуйте свой ответ.
27.Вопрос:Напишите эссе на тему "Роль физической культуры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний". Включите в свой анализ информацию о том, какие виды физической активности могут быть полезны и почему.
28.Вопрос:Рассмотрите ситуацию: спортсмен на тренировке получил растяжение связок колена. Опишите основные шаги первой помощи и реабилитации. Какие меры предосторожности следует предпринять, чтобы избежать повторной травмы?
29.Вопрос:Составьте программу индивидуальной тренировки для человека, который хочет улучшить свои результаты в беге на 5 км. Учитывайте уровень подготовленности и цели. Опишите каждую тренировку и объясните выбранные методы.
30.Вопрос:Рассчитайте необходимую кардионагрузку для 30-летнего человека, который хочет поддерживать свою физическую форму. Известно, что его максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет 190 ударов в минуту.

Итоговое тестирование к промежуточной аттестации
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
1.Выберите правильны ответ.
Какой из этих видов спорта является командным?
А) Футбол
Б) Теннис
В) Легкая атлетика
Г) Плавание
2.Выберите правильны ответ.
Какое из следующих действий является аэробным упражнением?
А) Силовая тренировка
Б) Бег на длинные дистанции
В) Подтягивания
Г) Прыжки со скакалкой
3.Выберите правильны ответ.
Как называется система физических упражнений, направленных на развитие гибкости, силы и координации?
А) Фитнес
Б) Йога
В) Акробатика
Г) Спорт
4.Выберите правильны ответ.
Какой из нижеперечисленных видов спорта используют в главном мяч?
А) Волейбол
Б) Легкая атлетика
В) Бокс
Г) Гимнастика
5.Выберите правильны ответ.
Что из перечисленного является основным компонентом физической подготовки?
А) Гибкость
Б) Овладение теорией
В) Знание правил
Г) Правильное питание
6.Выберите правильны ответ.
Какой из следующих упражнений не относится к силовым?
А) Жим лёжа
Б) Приседания
В) Бег на короткие дистанции
Г) Тяга штанги
7.Выберите правильны ответ.

В каком виде соревнований используется перекладина?
А) Плавание
Б) Гимнастика
В) Легкая атлетика
Г) Гребля
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
8.Выберите правильны ответ.
Какой из компонентов физической подготовки улучшает работу сердечно-сосудистой системы?
А) Гибкость
Б) Выносливость
В) Сила
Г) Скорость
9.Выберите правильны ответ.
Как называется спортивное соревнование по скоростному плаванию?
А) Эстафета
Б) Марафон
В) Спринт
Г) Соревнования на выносливость
10.Выберите правильны ответ.
Какое из оборудований используется для тренировки на скамье?
А) Гантели
Б) Беговая дорожка
В) Велотренажер
Г) Эспандер
11.Выберите правильны ответ.
К какому виду спорта относится "дискобол"?
А) Футбол
Б) Легкая атлетика
В) Гимнастика
Г) Плавание
12.Выберите правильны ответ.
Какой из следующих аспектов не является частью спортивной тренировки?
А) Разминка
Б) Основная часть тренировки
В) Ребята в отпуске
Г) Заминка
13.Выберите правильны ответ.
Что такое фитнес?
А) Система физической подготовки
Б) Группа спортивных игр
В) Чемпионат мира
Г) Спортивная команда
14.Выберите правильны ответ.
Какой из этих видов спорта не требует наличия специального оборудования?
А) Плавание
Б) Бег
В) Баскетбол
Г) Водные лыжи
15.Выберите правильны ответ.
Какой из следующих видов физической активности является кардионагрузкой?
А) Плавание
В) Тяжелая атлетика
С) Футбол
D) Йога

Вопросы к зачету 4 семестр
"Знать"
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
1.Укажите правильную последовательность частей урока физической культуры:
а) основная часть
б) вводная часть
в) заключительная часть
г) подведение итогов
2.Укажите правильную последовательность выполнения прыжка в длину:
а) разбег
б) приземление

в) отталкивание
г) полёт
3.Укажите правильную последовательность этапов обучения плаванию:
а) освоение дыхания
б) координация движений рук и ног
в) освоение движений рук и ног
г) техника плавания
4.Укажите правильную последовательность этапов проведения разминки:
а) общеразвивающие упражнения
б) подготовительные упражнения
в) специальные упражнения
г)восстановление дыхания и ЧСС
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
5.Укажите правильную последовательность этапов обучения броску мяча:
а) захват мяча
б) замах
в) сопровождение
г) бросок
6.Укажите правильную последовательность этапов выполнения отжиманий:
а) исходное положение
б) опускание тела
в) подъём тела
г) исходное положение
7.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике бега:
а)спринтерский бег
б) бег трусцой
в) бег с ускорением
г) ходьба
8.Установите соответствие между частями урока физической культуры с их назначением:

Часть урока	Назначение
1 Организационный момент	а Построение, проверка готовности к уроку
2 Вводная часть	б Разминка и подготовка к основной части
3 Основная часть	в Выполнение основных упражнений
4 Заключительная часть	г Расслабление и подведение итогов
5	д Объяснение техники и правил

9.Установите соответствие между видами бега и их характеристиками:

Вид бега	Характеристика
1 Спринт	а Быстрый бег на короткую дистанцию
2 Кросс	б Бег по пересечённой местности
3 Бег на среднюю дистанцию	в Равномерный темп на среднюю дистанцию
4 Бег на длинную дистанцию	г Длительный бег с равномерным темпом
5	д Бег с преодолением препятствий

10.Установите соответствие между видами прыжков и их описанием:

Вид прыжка	Описание
1 Прыжок в длину	а Прыжок с трамплина или вышки в воду
2 Прыжок в высоту	б Прыжок с целью преодолеть планку по высоте
3 Прыжок с места	в Прыжок без разбега, с места
4 Прыжок с шестом	г Прыжок с помощью шестового снаряда
5	д Прыжок с разбега для максимальной длины

11.Установите соответствие между Установите соответствие между физические качества с их характеристиками:

Физическое качество	Характеристика
1 Сила	а Способность преодолевать сопротивление
2 Выносливость	б Способность длительно выполнять работу
3 Скорость	в Способность быстро выполнять движения
4 Гибкость	г Способность совершать движения в бо льшом диапазоне
5 Координация	д Способность согласованно выполнять движения

12.Установите соответствие между спортивными играми и их основными правилами:

Игра	Правило
1 Волейбол	а Игра с ракеткой и мячом через сетку
2 Баскетбол	б Забрасывание мяча в корзину
3 Футбол	в Забивание мяча в ворота ногами
4 Гандбол	г Забрасывание мяча в ворота руками
5	д Игра до 25 очков с разницей минимум 2 очка

13.Установите соответствие между виды разминки с их назначением:

Вид разминки	Назначение

1 Общеразвивающая	а Расслабление и восстановление после нагрузки
2 Специальная	б Подготовка конкретных мышц к нагрузке
3 Подготовительная	в Лёгкие упражнения для начала занятия
4 Заключительная	г Разогрев всего тела
5	д Развитие координации и мотивации

14.Установите соответствие между видами упражнений и их направленностью:

Упражнение	Направленность
1 Приседания	а Развитие выносливости
2 Бег	б Развитие силы ног
3 Прыжки на скакалке	в Развитие координации и скорости
4 Растяжка	г Повышение гибкости
5	д Развитие силы рук и грудных мышц

15.Установите соответствие между этапы обучения плаванию с их содержанием:

Этап	Содержание
1 Освоение дыхания	а Изучение работы рук в воде
2 Освоение движений ног	б Изучение работы ног в воде
3 Освоение движений рук	в Научиться правильно дышать под водой
4 Координация движений	г Совмещение движений рук и ног
5	д Отработка плавания в целом

"Уметь"

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

16..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Что из перечисленного относится к целям физической культуры?

А) Формирование здорового образа жизни

Б) Социальная адаптация

В) Увеличение материального благосостояния

Г) Совершенствование двигательной активности

17..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какие из перечисленных принципов относятся к организации занятий физическими упражнениями?

А) Принцип систематичности

Б) Принцип динамичности

В) Принцип доступности

Г) Принцип случайности

18..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Что из перечисленного относится к видам физической подготовки?

А) Общая физическая подготовка

Б) Специальная физическая подготовка

В) Профессиональная подготовка

Г) Теоретическая подготовка

19..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какие из перечисленных упражнений направлены на развитие гибкости?

А) Растяжка

Б) Прыжки на скакалке

В) Скручивания

Г) Йога

20..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Что из перечисленного относится к средствам физической культуры?

А) Физические упражнения

Б) Спортивные игры

В) Психологические тренинги

Г) Спортивный инвентарь

21..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какие задачи решает физическое воспитание?

А) Формирование здорового поколения

Б) Повышение работоспособности

В) Увеличение благосостояния

Г) Продление жизни

22..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Что из перечисленного относится к видам физической рекреации?

А) Активный отдых

Б) Спортивные игры в упрощенных формах

В) Профессиональный спорт

Г) Использование физических упражнений для восстановления здоровья

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

23.Вопрос: Спортсмен пробежал 5 км за 25 минут. Рассчитайте его среднюю скорость в км/ч.

24.Вопрос: Опишите комплекс упражнений для разминки перед бегом на средние дистанции.

25.Вопрос:Спортсмен планирует увеличить мышечную массу. Опишите основные принципы тренировок и питания, которые помогут достичь цели.
26.Вопрос:Определите количество калорий, сожжённых за 30 минут бега со скоростью 10 км/ч, если расход энергии составляет 600 ккал/час.
27.Вопрос:Составьте план тренировочного занятия для развития выносливости у школьников 14 лет.
28.Вопрос:Ученик жалуется на усталость и снижение мотивации к занятиям спортом. Как помочь тренеру?
29.Вопрос:Ваша задача — разработать программу физической активности для пожилого человека с целью улучшения его подвижности.
30.Вопрос:Если спортсмен поднимает штангу весом 50 кг 10 раз за подход, а всего выполняет 3 подхода, каков общий поднятый вес?
Итоговое тестирование:
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
1. Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных упражнений относятся к аэробным нагрузкам?
• A) Бег на длинные дистанции
• B) Поднятие штанги
• C) Плавание
• D) Спринт
2. Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных компонентов входят в здоровый образ жизни?
• A) Регулярные занятия спортом
• B) Сбалансированное питание
• C) Употребление алкоголя
• D) Полноценный сон
3.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных утверждений верны относительно разминки перед тренировкой?
• A) Подготавливает мышцы к нагрузке
• B) Снижает риск травм
• C) Не влияет на эффективность тренировки
• D) Улучшает кровообращение
4.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных упражнений направлены на развитие гибкости?
• A) Растяжка
• B) Йога
• C) Поднятие тяжестей
• D) Бег
5.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов спорта относятся к командным?
• A) Футбол
• B) Теннис
• C) Баскетбол
• D) Плавание
6.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных упражнений направлены на укрепление мышц кора?
• A) Планка
• B) Скручивания
• C) Подтягивания
• D) Приседания
7.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных продуктов питания богаты белком?
• A) Яйца
• B) Овощи
• C) Мясо
• D) Фрукты
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
8.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов спорта относятся к циклическим?
• A) Плавание
• B) Бег
• C) Велоспорт
• D) Шахматы
9.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных утверждений верны относительно анаэробных упражнений?
• A) Улучшают выносливость
• B) Способствуют развитию силы
• C) Выполняются при недостатке кислорода

• D) Улучшают работу сердечно-сосудистой системы
10.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных витаминов важны для спортсменов?
• A) Витамин C
• B) Витамин D
• C) Витамин A
• D) Витамин K
11.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов активности относятся к физической рекреации?
• A) Активный отдых
• B) Профессиональный спорт
• C) Туризм
• D) Любительские спортивные игры
12.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных действий относятся к профилактике травматизма на занятиях физической культурой?
• A) Использование защитной экипировки
• B) Недостаточная разминка
• C) Соблюдение техники выполнения упражнений
• D) Адекватная оценка своих сил
13.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных утверждений описывают значение понятия «физическое развитие»?
• A) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни.
• B) Уровень развития силы, выносливости, гибкости и координации.
• C) Закономерный процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма
• D) Уровень функциональных возможностей организма, обусловленный наследственностью и средой.
14.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных упражнений направлены на развитие координации?
• A) Жонглирование
• B) Бег с препятствиями
• C) Прыжки на скакалке
• D) Статические упражнения (например, планка)
15.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных мер относятся к оказанию первой помощи при ушибах?
• A) Приложить холод
• B) Обеспечить покой поврежденной части тела
• C) Наложить тугую повязку
• D) Принять горячую ванну
Вопросы к зачету 5 семестр
"Знать"
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
1.Укажите правильную последовательность этапов обучения прыжку через скакалку:
а) освоение вращения скакалки
б) прыжки на месте
в) прыжки с перекрещиванием
г) прыжки в движении
2.Укажите правильную последовательность этапов обучения подтягиваниям:
а) хват
б) подтягивание
в) опускание
г)исходное положение
3.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике игры в футбол:
а) ведение мяча
б) пас
в) удар по воротам
г) контроль соперников
4.Укажите правильную последовательность последовательность этапов обучения технике прыжка в высоту:
а) разбег
б) перелёт через планку
в)отталкивание
г) приземление
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
5.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике катания на коньках:
а) выполнение сложных элементов
б) скольжение
в) повороты
г) освоение равновесия

6.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике плавания брассом:
а) техника движений
б) освоение движений рук
в) координация движений
г) освоение движений ног
7.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике метания копья:
а) хват копья
б) замах
в) разбег
г) бросок
8.Установите соответствие между видами дыхания и их характеристиками:

Вид дыхания	Характеристика
1 Грудное дыхание	а Дыхание за счёт подъёма грудной клетки
2 Брюшное дыхание	б Дыхание за счёт движения диафрагмы
3 Полное дыхание	в Использование грудного и брюшного дыхания
4 Поверхностное дыхание	г Глубокое наполнение лёгких воздухом
5	д Мелкие дыхательные движения

9.Установите соответствие между видами спортивных снарядов и их назначением:

Снаряд	Назначение
1 Гантели	а Развитие силы рук
2 Мяч	б Развитие координации и выносливости
3 Скакалка	в Игры и упражнения с мячом
4 Турник	г Упражнения для подтягивания
5	д Упражнения на полу, растяжка

10.Установите соответствие между видом спорта и основным инвентарём:

Вид спорта	Инвентарь
1) Баскетбол	А Мяч
2) Теннис	Б Ракетка
3) Хоккей	В Клюшка
4) Плавание	Г Купальник
Д Гантели	

11.Установите соответствие между мышечной группой и упражнением:

Мышечная группа	Упражнение
1) Бицепс	А) Подъем гантелей на бицепс
2) Квадрицепс	Б) Приседания
3) Пресс	В) Скручивания
4) Трицепс	Г) Отжимания от пола
Д) Приседание	

12.Установите соответствие между спортивной дисциплиной и её олимпийским статусом:

Дисциплина	Статус
1) Регби	А) Олимпийский вид спорта
2) Крикет	Б) Не олимпийский
3) Плавание	В) Олимпийский вид спорта
4) Бейсбол	Г) Был олимпийским, сейчас нет
Д)Не олимпийский	

ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
13.Установите соответствие между спортивным снаряжением и его назначением:

Снаряжение	Назначение
1) Шлем	А) Защита головы
2) Защита для колен	Б) Защита суставов
3) Спортивные очки	В) Защита глаз
4) Перчатки	Г) Защита рук
Д) Защита паховой области	

14.Установите соответствие между видом спорта и площадкой для игры:

Вид спорта	Площадка
1) Волейбол	А) Волейбольная площадка
2) Баскетбол	Б) Баскетбольная площадка
3) Теннис	В) Корт
4) Футбол	Г) Футбольное поле
Д) Поле для регби	

15.Установите соответствие между типом тренировки и её целью:

Тип тренировки	Цель
1) Кардиотренировка	А) Релакс
2) Силовая тренировка	Б) Наращивание мышечной массы
3) Растяжка	В) Повышение гибкости
4) Восстановление	Г) Снятие усталости
Д) Улучшение выносливости	

"Уметь"
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
16..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных факторов влияют на физическую подготовленность?
А) Функциональные возможности организма
Б) Питание
В) Духовные ценности
Г) Физическое совершенство
17..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных упражнений относятся к силовым?
А) Поднятие гантелей
Б) Приседания с весом
В) Бег на длинные дистанции
Г) Отжимания
18..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к методам физического воспитания?
А) Обучение технике движений
Б) Развитие физических качеств
В) Психологическая подготовка
Г) Медицинское обследование
19..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных видов спорта являются олимпийскими?
А) Легкая атлетика
Б) Бейсбол
В) Плавание
Г) Крикет
20..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных упражнений способствуют развитию выносливости?
А) Бег на длинные дистанции
Б) Прыжки в длину
В) Велоспорт
Г) Силовые тренировки
21..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к элементам учебного занятия по физическому воспитанию?
А) Разминка
Б) Основная часть
В) Заминка
Г) Теоретический экзамен
22..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных показателей характеризуют уровень физической культуры в обществе?
А) Здоровье населения
Б) Физическое развитие
В) Материальное благополучие
Г) Степень использования средств физической культуры
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
23.Вопрос:Опишите правильную технику выполнения отжиманий от пола.
24.Вопрос:Во время игры в футбол игрок получил растяжение голеностопа. Какие меры первой помощи необходимо оказать?
25.Вопрос:Спортсмен хочет улучшить свои результаты в плавании на 100 м вольным стилем. Какие аспекты тренировки следует учесть?
26.Вопрос:Спортсмен пробежал 800 м за 2 минуты 40 секунд. Рассчитайте его среднюю скорость в м/с.
27.Вопрос:Составьте рекомендации по питанию для спортсмена, занимающегося силовыми тренировками.
28.Вопрос:Во время тренировки у спортсмена началось головокружение. Каковы ваши действия?
29.Вопрос:Ученик жалуется на боли в спине после занятий физкультурой. Какие рекомендации вы дадите?
30.Вопрос:Рассчитайте индекс массы тела (ИМТ) человека с ростом 1,75 м и весом 68 кг.
Итоговое тестирование:
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
1. Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных факторов влияют на физическую работоспособность человека?
• А) Генетические факторы
• В) Режим дня
• С) Рациональное питание
• D) Вредные привычки
2.Выберете правильные ответы

Какие из перечисленных утверждений верны относительно понятия «осанка»?
• A) Осанка — это привычное положение тела в покое и движении.
• B) Правильная осанка способствует оптимальной работе внутренних органов.
• C) Нарушение осанки может приводить к заболеваниям опорно-двигательного аппарата.
• D) Осанка не оказывает влияния на общее состояние здоровья.
3.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов спорта относятся к зимним олимпийским видам?
• A) Хоккей
• B) Лыжные гонки
• C) Фигурное катание
• D) Волейбол
4.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных действий способствуют укреплению иммунитета?
• A) Закаливание
• B) Умеренные физические нагрузки
• C) Сбалансированное питание
• D) Курение
5.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных положений относятся к принципам спортивной тренировки?
• A) Систематичность
• B) Постепенность
• C) Разнообразие
• D) Игнорирование индивидуальных особенностей
6.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных продуктов богаты углеводами?
• A) Макаронные изделия
• B) Хлеб
• C) Мясо
• D) Фрукты
7.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов спорта развивают выносливость?
• A) Бег на длинные дистанции
• B) Плавание
• C) Тяжелая атлетика
• D) Велоспорт
8.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных упражнений относятся к плиометрическим?
• A) Прыжки на коробку
• B) Отжимания с хлопком
• C) Жим штанги лежа
• D) Выпрыгивания
9.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных правил следует соблюдать при выполнении силовых упражнений?
• A) Правильная техника
• B) Постепенное увеличение нагрузки
• C) Игнорирование боли
• D) Соблюдение режима отдыха
10.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных действий помогут предотвратить обезвоживание во время тренировки?
• A) Пить воду до, во время и после тренировки
• B) Избегать употребления сладких напитков
• C) Не обращать внимания на чувство жажды
• D) Пить спортивные напитки с электролитами
11.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов разминки наиболее эффективны перед силовыми тренировками?
• A) Динамическая разминка
• B) Статическая разминка
• C) Легкое кардио
• D) Растяжка
12.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных элементов входят в структуру урока физической культуры?
• A) Разминка
• B) Основная часть
• C) Заключительная часть (заминка)
• D) Перемена
13.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных факторов способствуют улучшению сна?
• A) Регулярный режим сна

• B) Физическая активность в течение дня
• C) Использование гаджетов перед сном
• D) Избегать кофеина перед сном
14.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных принципов необходимо учитывать при планировании тренировок для начинающих?
• A) Принцип постепенности
• B) Принцип разнообразия
• C) Принцип максимальной нагрузки с первого занятия
• D) Принцип систематичности
15.Выберете правильные ответы.
Какие из перечисленных видов активностей можно отнести к упражнениям на гибкость?
• A) Пилатес
• B) Бег трусцой
• C) Стретчинг
• D) Йога
Вопросы к зачету 6 семестр
"Знать"
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
1.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике прыжка в воду:
а) подход
б) вход в воду
в) полёт
г)отталкивание
2.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике подачи в волейболе:
а) отработка подачи
б) показ
в) рассказ
г) имитация подачи в целом
3.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике броска в баскетболе:
а) захват мяча
б) бросок
в) прицеливание
г) сопровождение
4.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике ведения мяча в баскетболе:
а) ведение мяча одной рукой
б) остановка мяча
в) ведение мяча двумя руками
г) ведение мяча в движении
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
5.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике игры в защите в волейболе:
а)в атаке
б) с активным защитником
в) в игре
г) с пассивным защитником
6.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике прыжка с места:
а) подготовка к прыжку
б) приземление
в) полёт
г) отталкивание
7.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике выполнения упражнения на пресс:
а) исходное положение
б) подъём туловища
в) возвращение в исходное положение
г)задержка туловища в приподнятом положении
ОК 03.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
8.Установите соответствие между спортивным термином и его определением:

Термин	Определение
1) Аэробика	А) Физическая активность с использованием кислорода
2) Анаэробика	Б) Физическая активность без кислорода
3) Растяжка	В) Упражнение на силу
4) Разминка	Г) Подготовка к тренировке
Д) Упражнения на гибкость	

9.Установите соответствие между видом спорта и количеством игроков в команде:

Вид спорта	Количество игроков
1) Футбол	А) 12
2) Баскетбол	Б) 5
3) Волейбол	В) 6
4) Хоккей	Г) 6

Д)11

10.Установите соответствие между видом бега и дистанцией:

Вид бега	Дистанция
1) Спринт	А) 100 м
2) Марафон	Б) 42,19 5 км
3) Средние дистанции	В) 800 -1500 м
4) Эстафета	Г) 100 -300 м

Д) Командный бег

11.Установите соответствие между видом спорта и количеством игроков в команде:

Вид спорта	Количество игроков
1) Футбол	А) 11
2) Баскетбол	Б) 5
3) Волейбол	В) 6
4) Хоккей	Г) 6

Д) 12

12.Установите соответствие между спортивным питанием и его назначением:

Питание	Назначение
1) Протеин	А) Восстановление организма
2) Гейнер	Б) Набор масс ы
3) Витамины	В) Поддержка иммунитета
4) Энергетики	Г) Быстрый заряд энергией

Д)Восстановление мышц

13.Установите соответствие между спортивным событием и его периодичностью:

Событие	Периодичность
1) Олимпийские игры	А) Каждые 5 лет
2) Чемпионат мира по футболу	Б) Каждые 4 года
3) Суперкубок	В) Ежегодно
4) Кубок страны	Г) Ежегодно

Д) Каждые 4 года

14.Установите соответствие между спортивным упражнением с его направленностью:

Упражнение	Направленность
1) Приседания	А) Мышцы шеи
2) Отжимания	Б) Грудные мышцы и трицепсы
3) Планка	В) Корпус и пресс
4) Подтягивания	Г) Спина и бицепсы

Д) Ноги и ягодицы

15.Установите соответствие между спортивным термином и его значением:

Термин	Значение
1) Финиш	А)Начало соревнования
2) Старт	Б) Завершение гонки
3) Судья	В) Лицо, контрол ирующее правила
4) Рекорд	Г) Лучший результат

Д)Худший результат

"Уметь"

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

16..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какие из перечисленных упражнений относятся к аэробным?

А) Бег на 100 м

Б) Бег на 5 км

В) Плавание

Г) Прыжки в высоту

17..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какие из перечисленных принципов важны для формирования потребности в занятиях физической культурой?

А) Принцип доступности

Б) Принцип систематичности

В) Принцип сознательности и активности

Г) Принцип случайности

18..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Что из перечисленного относится к видам физической активности?

А) Физическое воспитание

Б) Физическая подготовка

В) Физическое развитие

Г) Психологическая тренировка
19..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных средств способствуют профилактике профессиональных заболеваний?
А) Физические упражнения
Б) Правильное питание
В) Медикаментозное лечение
Г) Активный отдых
20..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к показателям физического развития?
А) Рост
Б) Вес
В) Координация движений
Г) Выносливость
21..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных упражнений способствуют развитию координации?
А) Прыжки через скакалку
Б) Балансирование на одной ноге
В) Поднятие тяжестей
Г) Бег на длинные дистанции
22..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных факторов влияют на физическую работоспособность?
А) Физическая подготовка
Б) Питание
В) Психологическое состояние
Г) Возраст
23.Вопрос:Опишите комплекс упражнений для развития координации у детей.
24.Вопрос:Спортсмен жалуется на мышечную боль после интенсивной тренировки. Как помочь ему восстановиться?
25.Вопрос:Ваша задача — подготовить новичка к участию в забеге на 5 км. Какие этапы тренировки вы предложите?
26.Вопрос:Спортсмен выполняет прыжки в длину. Его максимальный результат — 6,5 м. На сколько сантиметров он должен улучшить результат, чтобы достичь 7 м?
27.Вопрос:Опишите основные правила безопасности при занятиях на тренажерах.
28.Вопрос:Во время занятий гимнастикой ребенок упал с тренажера. Какие действия необходимо предпринять?
29.Вопрос:Спортсмен хочет повысить скорость бега на 100 м. Какие методы тренировок вы порекомендуете?
30.Вопрос:Определите количество воды, которое должен выпить спортсмен весом 70 кг во время тренировки продолжительностью 1 час, если рекомендуемая норма составляет 0,5 л на каждый час тренировки.
Итоговое тестирование:
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
1. Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных продуктов питания помогают восстанавливаться после тренировок?
• А) Протеиновые коктейли
• В) Бананы
• С) Жирные сорта мяса
• D) Спортивные напитки
2.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных факторов влияют на формирование правильной осанки?
• А) Сильные мышцы спины и пресса
• В) Правильное положение тела при сидении
• С) Ношение тяжестей в одной руке
• D) Регулярные занятия физическими упражнениями
3.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов спорта относятся к экстремальным?
• А) Скалолазание
• В) Паркур
• С) Шахматы
• D) Сноубординг
4.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных упражнений можно использовать для укрепления мышц нижнего пресса?
• А) Подъём ног в висе
• В) Скручивания
• С) "Велосипед"
• D) Планка
5.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных утверждений верны относительно спортивной экипировки?
• А) Экипировка должна соответствовать виду спорта
• В) Экипировка должна быть удобной
• С) Использование защитной экипировки обязательно при травмоопасных видах спорта
• D) Можно использовать любую экипировку, главное - желание заниматься

6.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных действий помогут избежать теплового удара во время занятий спортом в жаркую погоду?
• A) Избегать тренировок в пик жары
• B) Носить светлую одежду
• C) Пить достаточно воды
• D) Пренебрегать головным убором
7.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов спорта относятся к игровым?
• A) Волейбол
• B) Плавание
• C) Хоккей
• D) Баскетбол
8.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных упражнений можно использовать для укрепления мышц спины?
• A) Подтягивания
• B) Тяга штанги в наклоне
• C) Скручивания
• D) Гиперэкстензия
9.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных действий помогут снять мышечное напряжение после тренировки?
• A) Растяжка
• B) Легкий массаж
• C) Горячий душ
• D) Полный покой
10.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных признаков указывают на перетренированность?
• A) Постоянная усталость
• B) Снижение спортивных результатов
• C) Улучшение аппетита
• D) Нарушение сна
11.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов деятельности способствуют развитию гибкости позвоночника?
• A) Йога
• B) Пилатес
• C) Упражнения на растяжку
• D) Езда на велосипеде
12.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных мер помогут предотвратить спортивные травмы?
• A) Правильная разминка
• B) Использование качественного инвентаря
• C) Постепенное увеличение нагрузки
• D) Пренебрежение правильной техникой выполнения упражнений
13.Выберете правильные ответы43. Какие из перечисленных видов спорта развивают силу?
• A) Тяжелая атлетика
• B) Пауэрлифтинг
• C) Гимнастика
• D) Плавание
14.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных утверждений описывают правильную технику дыхания во время выполнения упражнений?
• A) Вдох на усилии, выдох на расслаблении
• B) Задержка дыхания во время выполнения упражнения
• C) Свободное и ритмичное дыхание
• D) Выдох на усилии, вдох на расслаблении
15.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных компонентов входят в систему физического воспитания?
• A) Физическое образование
• B) Физическая подготовка
• C) Спорт
• D) Физическая реабилитация
Вопросы к зачету 7 семестр
"Знать"
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
1.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике нападения в футболе:
а) индивидуальные действия
б) групповые действия

в) командные действия
г) действия в связке с тренером
2.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике броска в гандболе:
а) сопровождение
б) замах
в) бросок
г) захват мяча
3.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике выполнения упражнений на гибкость:
а)заминка
б) растяжка
в) расслабление
г)разминка
4.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике бега на короткие дистанции:
а) финиш
б) ускорение
в) максимальная скорость
г)старт
5.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике прыжка с шестом:
а)установка шеста
б) разбег
в) отталкивание
г) перелёт через планку
д) приземление
6.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике выполнения приседаний:
а) исходное положение
б) опускание тела
в) исходное положение
г) подъём тела
7.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике выполнения упражнения «планка»:
а) исходное положение
б) удержание позиции
в)исходное положение
г)расслабление
8.Установите соответствие между спортивным термином и его значением:

Термин	Значение
1) Финиш	А) Завершение гонки
2) Старт	Б) Начало соревнования
3) Судья	В) Лицо, контролирующее правила
4) Рекорд	Г) Лучший результат
	Д)Худший результат

9.Установите соответствие между спортивным достижением и его уровнем:

Достижение	Уровень
1) Чемпион мира	А) Областной
2) Чемпион страны	Б) Национальный
3) Местный турнир	В) Региональный
4) Олимпийский чемпион	Г) Международный
	Д) Международный

10.Установите соответствие между спортивным снаряжением и видом спорта:

Снаряжение	Вид спорта
1) Штанга	А) Тяжёлая атлетика
2) Лыжи	Б) Лыжные гонки
3) Мяч	В) Футбол
4) Клюшка	Г) Настольный теннис
	Д) Хоккей

11.Установите соответствие между спортивным упражнением с его техникой выполнения:

Упражнение	Техника
1) Прыжок в длину	А) Разгон, отталкивание, полёт
2) Толкание ядра	Б) Захват ядра, толчок одной рукой
3) Бег	В) Игра в команде
4) Плавание	Г) Координация движений рук и ног
	Д) Ритмичные шаги и дыхание

12.Установите соответствие между видом спорта и типом соревнований:

Вид спорта	Тип соревнований
1) Теннис	А) Индивидуальные и парные
2) Футбол	Б) Командные
3) Легкая атлетика	В) Индивидуальные
4) Волейбол	Г) Командные
	Д) Индивидуальные

13.Установите соответствие между спортивным термином и его синонимом:

Термин	Синоним
1) Тренировка	А) Занятие
2) Соревнование	Б) Игра
3) Победа	В) Выигрыш
4) Проигрыш	Г) Поражение
Д)Турнир	

14.Установите соответствие между видом спорта и требуемым качеством:

Вид спорта	Качество
1) Бокс	А) Сила и выносливость
2) Гимнастика	Б) Гибкость и координация
3) Легкая атлетика	В) Скорость и выносливость
4) Стрельба	Г) Точность и концентрация
Д) Гибкость и координация	

15.Установите соответствие между спортивным термином и его значением:

Термин	Значение
1) Судья	А) Контролирует правила
2) Тренер	Б) Руководит спортсменами
3) Атлет	В) Спортсмен
4) Зритель	Г) Наблюдает за соревнованиями
Д) Участник спортивных мероприятий	

"Уметь"

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

16..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Что из перечисленного относится к видам спортивной подготовки?

А) Техническая

Б) Тактическая

В) Психологическая

Г) Медицинская

17..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какие из перечисленных упражнений относятся к силовым?

А) Отжимания

Б) Приседания с весом

В) Бег на 400 м

Г) Подтягивания

18..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Что из перечисленного относится к видам двигательной активности?

А) Ежедневные прогулки

Б) Спортивные тренировки

В) Пассивный отдых

Г) Игры на свежем воздухе

19..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какие из перечисленных средств используются для оценки физической подготовленности?

А) Нормативы по бегу

Б) Измерение пульса

В) Анкетирование

Г) Медицинское обследование

20..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Что из перечисленного относится к задачам физического воспитания?

А) Формирование знаний о физической культуре

Б) Развитие физических способностей

В) Подготовка к профессиональной деятельности

Г) Изучение истории спорта

21..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какие из перечисленных видов упражнений относятся к упражнениям на развитие быстроты?

А) Спринт

Б) Прыжки в длину

В) Бег на 5 км

Г) Отжимания

22..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Что из перечисленного относится к средствам обеспечения безопасности при занятиях физической культурой?

А) Страховка

Б) Правильная техника выполнения

В) Использование защитной экипировки

Г) Игнорирование усталости

23.Вопрос:Составьте рекомендации по восстановлению после интенсивной тренировки.

24.Вопрос:Во время футбольного матча у игрока случился судорожный спазм мышц. Как оказать первую помощь?

25.Вопрос:Ученик хочет улучшить свою выносливость. Опишите программу тренировок на 4 недели.
26.Вопрос:Спортсмен выполняет 4 подхода по 12 повторений упражнения с весом 40 кг. Каков общий объём работы?
27.Вопрос:Опишите правила проведения разминки перед силовой тренировкой.
28.Вопрос:Во время тренировки у спортсмена появилась одышка и сильная усталость. Что вы будете делать?
29.Вопрос:Спортсменка готовится к соревнованиям по гимнастике. Опишите основные этапы подготовки за месяц до соревнований.
30.Вопрос:Спортсмен выполняет прыжки в длину. Его максимальный результат — 6,5 м. На сколько сантиметров он должен улучшить результат, чтобы достичь 7 м?
Итоговое тестирование:
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
1. Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных действий можно отнести к активному восстановлению после интенсивной тренировки?
• A) Легкая пробежка
• B) Растяжка
• C) Полный отдых
• D) Плавание в бассейне
2.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных факторов влияют на выбор вида спорта для занятий?
• A) Индивидуальные предпочтения
• B) Состояние здоровья
• C) Доступность спортивных сооружений
• D) Модные тенденции
3.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных действий следует предпринять при возникновении судорог в мышцах во время физической нагрузки?
• A) Остановить упражнение
• B) Растянуть спазмированную мышцу
• C) Массировать спазмированную мышцу
• D) Продолжить выполнение упражнения
4.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных утверждений характеризуют роль физической культуры в современном обществе?
• A) Укрепление здоровья населения
• B) Повышение производительности труда
• C) Формирование позитивного имиджа страны на международной арене
• D) Увеличение числа профессиональных спортсменов
5.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов двигательной активности подходят для людей с избыточным весом?
• A) Плавание
• B) Ходьба
• C) Велоспорт
• D) Бег на длинные дистанции
6.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных действий направлены на развитие силы мышц рук и плечевого пояса?
• A) Отжимания
• B) Подтягивания
• C) Жим штанги лежа
• D) Бег на короткие дистанции
7.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных факторов необходимо учитывать при выборе интенсивности физических нагрузок?
• A) Возраст
• B) Уровень физической подготовленности
• C) Наличие хронических заболеваний
• D) Модные тенденции в фитнесе
8.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных утверждений верны относительно влияния физических упражнений на психическое здоровье?
• A) Снижение уровня стресса
• B) Улучшение настроения
• C) Повышение самооценки
• D) Ухудшение когнитивных функций
9.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов спорта относятся к индивидуальным?
• A) Плавание
• B) Теннис
• C) Гимнастика
• D) Волейбол
10.Выберете правильные ответы

Какие из перечисленных упражнений можно использовать для улучшения гибкости поясничного отдела позвоночника?
• A) Наклоны вперед
• B) Наклоны в стороны
• C) Вращения туловищем
• D) Подтягивания
11.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных факторов влияют на эффективность тренировочного процесса?
• A) Регулярность тренировок
• B) Правильное питание
• C) Адекватный отдых
• D) Употребление вредных веществ
12.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных действий необходимо предпринять при подозрении на перелом конечности?
• A) Обеспечить неподвижность конечности
• B) Приложить холод к месту травмы
• C) Дать обезболивающее средство
• D) Попытаться вправить кость самостоятельно
13.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов деятельности способствуют развитию скоростно-силовых качеств?
• A) Прыжки
• B) Метания
• C) Спринтерский бег
• D) Бег на длинные дистанции
14.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных утверждений характеризуют роль физической культуры в профилактике заболеваний?
• A) Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний
• B) Укрепление иммунной системы
• C) Предотвращение развития ожирения
• D) Отсутствие влияния на состояние здоровья
15.Выберете правильные ответы
Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов спорта относятся к индивидуальным?
• A) Плавание
• B) Теннис
• C) Гимнастика
• D) Волейбол

Контрольные нормативы
ОК 08
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта

Для юношей (студенты колледжей и вузов):

Бег на 100 метров.
Чтобы получить тройку, нужно пробежать не медленнее 15,9 секунды. Для четвёрки — уложиться в 15,3 секунды. А для пятёрки — показать результат 14,9 секунды или быстрее. Эти цифры одинаковы и для студентов колледжа 16–17 лет, и для первокурсников вуза.

Бег на 1000 метров (проверка выносливости).
В колледже для 16–17 летних юношей этот норматив в таблице не указан. А вот для первокурсников вуза условия такие: на тройку нужно пробежать за 4 минуты 20 секунд, на четвёрку — за ровно 4 минуты, а на отлично — за 3 минуты 50 секунд или быстрее.

Челночный бег 3 по 10 метров (на координацию и скорость).
В колледже на тройку достаточно 8,2 секунды, на четвёрку — от 8,0 до 7,7 секунды, на пятёрку — 7,3 секунды. В вузе требования чуть мягче: тройка — 8,4 секунды, четвёрка — 8,0 секунд, пятёрка — 7,7 секунд.

Прыжок в длину с места.
В колледже на тройку нужно прыгнуть не меньше чем на 180 сантиметров, на четвёрку — от 195 до 210 сантиметров, на пятёрку — от 230 сантиметров и выше.
В вузе на тройку требуется 190 сантиметров, на четвёрку — 205 сантиметров, на пятёрку — 220 сантиметров.

Подтягивание на высокой перекладине.
В колледже на тройку нужно подтянуться хотя бы 4 раза, на четвёрку — 8 или 9 раз, на пятёрку — 11 и больше раз.
В вузе требования выше: тройка — от 6 раз, четвёрка — 7 раз, пятёрка — 8 раз и больше.

Наклон вперёд из положения стоя (на гибкость).
Этот тест есть только в колледже. На тройку нужно наклониться так, чтобы достать пальцами до отметки 5 сантиметров ниже уровня стоп (или меньше). На четвёрку — от 9 до 12 сантиметров ниже. На пятёрку — от 15 сантиметров и больше. В вузовской таблице этот норматив отсутствует.

Для девушек (студентки колледжей и вузов):

Бег на 100 метров.
На тройку нужно бежать не медленнее 18,0 секунд, на четвёрку — уложиться в 17,5 секунд, на пятёрку — показать 17,2 секунды или лучше. Как и у юношей, цифры совпадают для колледжа и вуза.

Бег на 1000 метров.
В колледже для девушек 16–17 лет этот норматив в таблице не указан. Для первокурсниц вуза: на тройку нужно пробежать за 5 минут 20 секунд, на четвёрку — за 4 минуты 20 секунд, а на пятёрку — за те же 4 минуты 20 секунд (то есть четвёрка и пятёрка в этом источнике совпадают по времени).

Челночный бег 3 по 10 метров.
В колледже на тройку нужно 9,7 секунды, на четвёрку — от 9,3 до 8,7 секунды, на пятёрку — 8,4 секунды.
В вузе требования чуть строже: тройка — 9,4 секунды, четвёрка — 8,9 секунды, пятёрка — 8,6 секунды.

Прыжок в длину с места.
В колледже на тройку достаточно прыгнуть на 160 сантиметров, на четвёрку — от 170 до 190 сантиметров, на пятёрку — от 210 сантиметров и выше.
В вузе на тройку нужно 160 сантиметров, на четвёрку — 180 сантиметров, на пятёрку — 200 сантиметров.

Подтягивание, но на низкой перекладине из виса лёжа (облегчённый вариант для девушек).
В колледже на тройку нужно подтянуться хотя бы 6 раз, на четвёрку — от 13 до 15 раз, на пятёрку — 18 раз и больше.
В вузе требования скромнее: тройка — от 5 раз, четвёрка — 9 раз, пятёрка — 12 раз.

Наклон вперёд (гибкость).
Как и у юношей, этот норматив есть только для колледжа. Для девушек на тройку нужно наклониться на 7 сантиметров ниже уровня стоп (или меньше), на четвёрку — от 12 до 14 сантиметров, на пятёрку — от 20 сантиметров и глубже. В вузовской таблице этот тест отсутствует.

Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой
Физкультурная пауза для работников умственного труда (5–6 упражнений, 3–5 минут)
Это основной комплекс, который рекомендуют для офисных специалистов — экономистов, программистов и землеустроителей. Его можно проводить прямо на рабочем месте 2–3 раза в день.

Комплекс упражнений (выполнять сидя на стуле или стоя):

Для шеи и снятия напряжения с глаз:

Сидя, руки на поясе. Наклонить голову назад, сильно напрягая мышцы шеи, затем опустить голову на грудь и расслабиться. Повторить 4 раза .

Почему для землеустроителя: Снимает усталость с шейного отдела, которая возникает при долгой работе с картами и планами.

Для плечевого пояса и спины (профилактика сколиоза):

Сидя, руки на поясе. Повернуть туловище влево, отведя левую прямую руку назад, сделать рывок. Вернуться в исходное положение. Повторить то же в другую сторону. Сделать 4–6 раз .

Почему: Разгружает грудной отдел, который зажат при работе за столом.

Для позвоночника и улучшения кровообращения:

Стоя спиной вплотную к спинке стула, взяться за неё руками спереди. Прогнуться, затем вернуться в исходное положение. Сделать 6–8 раз .

Почему: Компенсирует статическую позу «согнувшись», характерную при работе с документами.

Для рук и кистей (профилактика туннельного синдрома):

Сидя, руки согнуты перед грудью, ладони соединены: одна пальцами вверх, другая вниз. Сделать 3 пружинящих надавливания на кисти. Поменять положение ладоней. Повторить 6–8 раз.

Почему: Снимает напряжение с запястий, которые постоянно задействованы при работе с мышкой и клавиатурой.

Для ног и общего расслабления:

Стоя, руки на поясе. Сделать полуприсед, выполняя круговые движения согнутыми ногами и туловищем. Затем повторить в другую сторону. Сделать 4–8 раз .

Почему: Улучшает кровоток в ногах после длительного сидения.

2. Микропаузы для глаз (1–2 минуты)
Землеустроитель работает с картами, цифровыми моделями местности и чертежами, поэтому глаза устают сильнее всего. Вот конкретные упражнения для снятия зрительного утомления :

«Тёплые ладони»: Быстро потереть ладони друг о друга до тепла, положить их на закрытые глаза. Представить, как усталость исчезает. Держать 10 секунд .

«Далеко-близко»: Посмотреть в окно на очень отдалённый предмет (дерево, дом) в течение 10 секунд, затем перевести взгляд на ручные часы или кончик собственного носа. Повторить 15 раз .

«Вращение»: Закрыть глаза и медленно вращать глазными яблоками по часовой стрелке, затем против. Открыть глаза, поморгать .

«Тройка»: Вы просто перечислили названия упражнений.

«Четвёрка»: Вы показали комплекс, но не объяснили, почему именно эти упражнения подходят для землеустроителя.

«Пятёрка»: Вы провели фрагмент занятия (физкультминутку) на группе, чётко командуя и комментируя каждое упражнение: «Это упражнение снимает напряжение с шейного отдела, который у нас затекает, когда мы часами смотрим на монитор»; «А это мы делаем для профилактики туннельного синдрома запястий, потому что мы много работаем с мышкой»

Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Перечень основных нормативов, которые обычно сдают студенты (взято из реальных примеров сдачи):

Скоростные возможности: бег на 60 м или 100 м.

Выносливость: бег на 1000 м (девушки), 3000 м (юноши) или кросс 5 км.

Сила: подтягивание на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой (девушки) или отжимания.

Скоростно-силовые: прыжок в длину с места.

Силовая выносливость: поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту.

Гибкость: наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.

По выбору: рывок гири 16 кг (юноши), метание, лыжи

Задание А. Программа самоподготовки к конкретному нормативу
Вас попросят выбрать один «слабый» норматив (например, подтягивания или бег на 3000 м) и расписать на 4–12 недель программу занятий.

Ниже — пример, как это выглядит для разных нормативов.

Пример 1: подготовка к поднманию туловища (пресс) за 1 минуту

На основе реальной программы самоподготовки:

Разминка (5–7 минут): лёгкий бег на месте, круговые движения руками и туловищем, наклоны.

Основная часть (3 тренировки в неделю, например, понедельник–среда–пятница):

Понедельник: скручивания на пресс (3 подхода по 10 раз) + подъём ног из положения лёжа (3×10) + планка (3×20–30 секунд).

Среда: боковые скручивания (3×10 в каждую сторону) + ситапы (неполные подъёмы, 3×8) + скручивания с поворотом (3×8).

Пятница: тестовый забег — сделать максимум подъёмов за 30 секунд, записать результат. Затем 3 подхода по 10 раз + планка 3×30 секунд.

Заминка (5 минут): растяжка мышц пресса, спины, ног.

Пример 2: подготовка к бегу на 3000 метров (выносливость)

На основе реальной 12-недельной программы:

Недели 1–4 (база): лёгкий бег по 20–30 минут, 3–4 раза в неделю (в темпе, при котором можно говорить предложениями). Один раз в неделю — длительная пробежка 40–50 минут.

Недели 5–8 (развитие): интервальный бег (например, 6 раз по 400 метров быстро + 200 метров трусцой) + темповый бег 15–20 минут в среднем темпе + длительный бег 50–60 минут легко.

Недели 9–12 (пик): интервалы 4×1000 метров в целевом темпе ГТО с отдыхом 2 минуты. Контрольные забеги на 3000 метров каждые 2 недели. За неделю до сдачи снизить объём нагрузок на 40 % для восстановления.

Важно: перед каждой беговой тренировкой — разминка 15 минут. После бега — растяжка 10 минут.

Пример 3: подготовка к силовому нормативу (подтягивания или отжимания)

Для этого нужно учитывать ваш тип телосложения и массу тела. Исследования показывают, что для индивидуализации подготовки важно знать: тип телосложения, длину тела и индекс массы тела.

Если у вас избыточная масса тела — рекомендуется выполнять упражнения с умеренной интенсивностью (снизить количество повторений, но делать больше подходов).

Если у вас недостаточная масса тела — увеличивать интенсивность (больше повторений в подходе).

Общая структура тренировочного занятия (любой комплекс должен содержать):

Разминка (5–10 минут) — обязательна, чтобы разогреть мышцы и избежать травм.

Основная часть (20–40 минут) — сами упражнения на развитие нужного качества (силы, выносливости, скорости).

Заминка (5–10 минут) — растяжка и восстановление дыхания.

Задание Б. Дневник самоконтроля
Вы ведёте записи в течение всего периода подготовки (минимум 4–6 недель). В дневнике отражаете:

Дату и номер тренировки.

Что делали (упражнения, подходы, повторения, дистанцию, время).

Самочувствие до и после (пульс в покое, пульс после нагрузки, усталость, сон).

Результаты контрольных тестов (например, раз в неделю засекаете время на 1000 м или считаете, сколько отжиманий можете сделать).

Как выставляют итоговую оценку по теме 2.2?
Она складывается из трёх частей:

Теория (30 %): ответы на вопросы о ГТО, нормативах, принципах тренировки.

Программа подготовки (40 %): насколько грамотно и реалистично вы расписали план на 4–12 недель, учли свои слабые места, правильно подобрали упражнения и дозировку.

Дневник самоконтроля (30 %): фактические записи о выполнении программы. Оцениваются регулярность занятий, динамика результатов (улучшаются ли показатели) и качество анализа (выводы по итогам).

Примерная градация:

«Тройка»: программа составлена поверхностно, упражнения подобраны шаблонно, дневник ведётся нерегулярно или

«Четвёрка»: программа логичная и охватывает 3–4 недели, есть разминка и заминка, дневник ведётся, но выводы короткие.

«Пятёрка»: программа детально проработана на 6–12 недель с учётом ваших стартовых данных, есть чёткое разделение на этапы. В дневнике зафиксирована динамика (например, результат в подтягиваниях вырос с 5 до 10 раз), сделан развёрнутый анализ причин успехов и неудач.

Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач

Комплекс А. Производственная гимнастика на рабочем месте (для офисной работы с документами)
Этот комплекс выполняется на рабочем месте — сидя на стуле или стоя у стола, 5–7 минут, 2–3 раза в день.

Для глаз (снятие зрительного утомления). Сесть прямо, закрыть глаза, сильно зажмуриться на 3–5 секунд, затем открыть и расслабить веки на 3–5 секунд. Повторить 5 раз. Это снимает напряжение глазных мышц после работы с картами и монитором.

Для шейного отдела (профилактика остеохондроза). Сидя, опустить голову на грудь, затем запрокинуть голову назад, напрягая мышцы шеи. Повторить 4–6 раз медленно. Затем наклоны головы влево и вправо — по 4 раза в каждую сторону. Плечи неподвижны! Снимает застой в шейном отделе, который возникает при длительном взгляде в монитор.

Для плечевого пояса и груди. Сидя, руки согнуты перед грудью, ладони соединены. Сделать 3 пружинящих надавливания ладонями друг на друга, затем развести руки в стороны. Повторить 6–8 раз. Предупреждает сутулость и зажатость грудных мышц.

Для поясницы (профилактика боли в спине). Стоя, руки на поясе. Медленно наклониться вперёд, затем выпрямиться и прогнуться назад. Повторить 6 раз. Компенсирует статическую позу «согнувшись» над столом.

Для ног и таза. Сидя, поочерёдно выпрямлять ноги вперёд, оттягивая носок на себя, затем от себя. По 8 раз каждой ногой. Улучшает кровоток в нижних конечностях при длительном сидении.

Комплекс Б. Подготовка к полевым выездам (для выносливости и координации)
Этот комплекс выполняется в спортивном зале или на улице, 30–40 минут, 2–3 раза в неделю, в период подготовки к сезону полевых работ.

Разминка (7–10 минут): ходьба с переходом на лёгкий бег, круговые движения руками и туловищем, наклоны, приседания.

Основная часть (20–25 минут):

Общая выносливость: бег в умеренном темпе 15–20 минут. Имитирует пешие переходы по пересечённой местности. Темп — такой, чтобы можно было говорить короткими фразами.

Координация и вестибулярный аппарат: ходьба по гимнастической скамейке или по начерченной линии с переносом предмета (условного инструмента) из одной руки в другую. Улучшает устойчивость при ходьбе по неровной поверхности с оборудованием.

Силовая выносливость ног: приседания с выпрыгиванием вверх — 3 подхода по 10 раз. Нужно для подъёма в гору и преодоления препятствий.

Статическая выносливость спины: планка (удержание тела на вытянутых руках и носках) — 3 подхода по 30–40 секунд. Тренирует мышцы, удерживающие позвоночник при длительном стоянии с инструментом.

Заминка (5–7 минут): растяжка мышц ног, спины, плечевого пояса. Восстанавливает дыхание.

Комплекс В. Восстановление после полевого дня (расслабление и снятие утомления)
Этот комплекс выполняется дома или в восстановительном центре, 10–15 минут, после возвращения с местности.

Растяжка спины: лёжа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить руками и прижать к себе. Держать 20–30 секунд. Снимает нагрузку с поясницы.

Растяжка задней поверхности ног: сидя на полу, одна нога выпрямлена, другая согнута. Наклониться к выпрямленной ноге, стараясь достать руками до стопы. Держать 20–30 секунд. Меняем ногу.

Расслабление плечевого пояса: стоя, поднять плечи к ушам, задержать на 3 секунды, затем резко «сбросить» вниз и расслабить. Повторить 5–6 раз.

Дыхательная гимнастика: глубокий вдох носом, медленный выдох через рот с расслаблением всех мышц. 5–6 циклов. Восстанавливает нервную систему после напряжённого дня.

«Тройка»: комплекс составлен, но упражнения подобраны шаблонно, без объяснения профессиональной направленности.

«Четвёрка»: комплекс логичный, есть разминка и заминка, упражнения подобраны с учётом профессии. Студент может объяснить, на что направлено каждое упражнение, но делает это с помощью преподавателя.

«Пятёрка»: проведён фрагмент занятия (5–7 минут) перед группой. Каждое упражнение студент комментирует самостоятельно: «Это упражнение мы делаем, чтобы снять напряжение с шейного отдела, потому что землеустроители часами смотрят на монитор и карты»; «А это — для профилактики застоя крови в ногах после длительного сидения». Преподаватель видит, что студент понимает связь между упражнениями и реальными условиями труда землеустроителя.

Тема 2.7.1. Основная гимнастика

Силовые нормативы (на количество повторений)
Это самая распространённая форма контроля, потому что она простая и объективная — посчитал, записал, оценил.

Для юношей главным силовым тестом почти всегда является подтягивание на высокой перекладине. Оценивают, сколько раз вы можете подтянуться с полного выпрямления рук до касания подбородком перекладины. В большинстве учебных заведений минимальный проходной балл («тройка») начинается с 4–6 раз, на «хорошо» нужно 8–10 раз, а на «отлично» — 11–12 и больше. Но в некоторых вузах с сильной кафедрой физкультуры цифры могут быть выше: например, на пятёрку требуют уже 15 повторений.

Для девушек подтягивание на высокой перекладине часто заменяют либо отжиманиями от пола, либо подтягиванием на низкой перекладине из виса лёжа. В этом положении ноги остаются на полу, а перекладина находится на уровне груди — это облегчённый вариант. Нормативы здесь мягче: на тройку достаточно 5–8 повторений, на четвёрку — 10–12, на пятёрку — 15 и выше.

Кроме того, и юноши, и девушки часто сдают подъём туловища из положения лёжа на спине (то есть качают пресс) за одну минуту. Оценивают, сколько раз вы успели согнуться, коснувшись локтями коленей, и вернуться в исходное положение. Для юношей норма — около 40–50 раз на пятёрку, для девушек — 35–45 раз.

Иногда добавляют отжимания от пола для юношей (как дополнительный или заменяющий тест). Здесь нормативы выше: на тройку нужно 25–30 раз, на пятёрку — 40–50.

Технические нормативы (на качество выполнения)
Это уже не подсчёт, а демонстрация целого связочного упражнения перед преподавателем. Здесь важно не просто сделать движение, а сделать его чисто, без ошибок, в правильном темпе и с соблюдением всех требований.

Для юношей на перекладине типичное зачётное упражнение выглядит так: из виса стоя толчком двумя ногами выполнить подъём переворотом в упор, затем сделать оборот вперёд или назад и закончить соскоком. Более сложный вариант — подъём силой (без толчка ногами), который требует гораздо большей подготовки. Преподаватель оценивает, нет ли остановок, правильно ли выпрямлены ноги и руки, как выполнен соскок (приземление с мягким сгибанием ног, без шагов вперёд).

Для девушек технический блок чаще всего представлен акробатической связкой на ковре. Например: из основной стойки сделать шаг вперёд и выполнить кувырок вперёд в группировке, из него — перекатом назад стойку на лопатках (с обязательной фиксацией на 2–3 секунды), затем перекатиться вперёд в упор присев, сделать кувырок вперёд с прямыми ногами в сед, наклон вперёд с прямыми ногами, и закончить мостом (прогибаясь назад, опираясь на руки и ноги). Оценивают слитность выполнения, отсутствие ошибок (разогнутые ноги, разведённые локти, паузы между элементами).

Иногда в зачёт включают и удержание статических поз — например, стойку на лопатках или «угол» в висе на гимнастической стенке (удержание ног под прямым углом к туловищу) на время. Здесь оценивают секунды: сколько вы продержались в правильном положении без раскачивания.

Смежные нормативы, которые сдают вместе с гимнастикой
Хотя чисто гимнастических тестов уже достаточно, во многих программах их дополняют упражнениями из лёгкой атлетики, чтобы оценить физическую подготовку комплексно. Это делается для того, чтобы проверить и другие качества, которые развивает гимнастика.

Гибкость проверяют наклоном вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: нужно наклониться и показать, на сколько сантиметров ваши пальцы опустились ниже уровня стоп. Глубокий наклон (15–20 см ниже) — это отлично.

Прыгучесть проверяют прыжком в длину с места — он показывает, насколько развиты мышцы ног и координация.

Скорость иногда проверяют коротким бегом на 30 или 60 метров, потому что гимнастические упражнения требуют и быстрой реакции.
Итоговая оценка по гимнастике складывается из нескольких частей:

Силовые тесты — считают количество повторений и сравнивают с таблицей нормативов вашей возрастной группы. Если вы сделали меньше минимального — упражнение не засчитано.

Техническая связка — здесь оценка субъективная, но есть чёткие критерии: ошибки делятся на мелкие (небольшое сгибание ног), значительные (остановка движения) и грубые (падение или пропуск элемента). Чем меньше ошибок — тем выше оценка.

Посещаемость и динамика — часто тоже влияют на итог. Если вы не умели делать мост в начале семестра, а к концу научились — преподаватель может это зачесть, даже если результат не идеальный.

Тема 2.7.3 Акробатика

А. Технические связки (самое главное)
В конце изучения раздела студенты сдают контрольную акробатическую комбинацию, которая представляет собой связку из нескольких элементов. Комбинации строго разделены по полу и уровню подготовки.

Для девушек типичная зачётная связка выглядит так:

Всё начинается с основной стойки. Девушка выполняет шаг вперёд и кувырок вперёд в группировке, после чего перекатом назад выходит в стойку на лопатках (с обязательной фиксацией на 2–3 секунды — руки держат поясницу, ноги вытянуты строго вертикально вверх). Из этой стойки она перекатывается вперёд в упор присев, затем делает кувырок вперёд с прямыми ногами (ноги не сгибаются в коленях, носки оттянуты), после чего из положения сидя наклоняется вперёд (проверка гибкости), затем ложится на спину и выполняет мост (прогиб назад с опорой на руки и стопы, голова запрокинута, локти прямые). Завершается комбинация подъёмом из моста и прыжком вверх с хлопком над головой.

Для юношей связка обычно строится на силовых и координационно сложных элементах. Например:

Из основной стойки юноша делает кувырок вперёд в группировке, после чего сразу, без паузы, длинный кувырок вперёд (с отталкиванием ногами, как бы перепрыгивая через препятствие). Затем он встаёт и выполняет стойку на голове и руках (голова и ладони образуют треугольник на полу, тело строго вертикально, ноги вместе, носки оттянуты), фиксирует её на 3 секунды, плавно опускается в упор присев, делает кувырок назад в группировке, затем, перекатившись на спину, выполняет стойку на руках (сначала закидкой, потом с опорой, ноги вверх) и заканчивает переворотом в сторону или прыжком с поворотом на 180 градусов.

Оценивают технику строго: за каждый элемент ставят баллы, снимают за ошибки (разогнутые колени, носки не оттянуты, руки согнуты, паузы между движениями, раскачивание в стойке, недодержка времени фиксации).

Б. Силовые и гибкостные тесты (дополнительные)
Помимо связок, могут сдавать отдельные тесты, которые проверяют качества, необходимые для акробатики:

Гибкость позвоночника (мост). Оценивают высоту моста — чем меньше расстояние от пола до спины (выше прогиб), тем лучше. Также считается, если студент может самостоятельно подняться из моста в исходное положение стоя.

Шпагаты (продольный и поперечный). Это тест на гибкость ног. Фиксируется, насколько близко к полу опущены таз и бёдра. Полный шпагат — высший балл.

Удержание стойки на лопатках или на голове на время (сколько секунд выдерживаете правильное положение без опоры). На пятёрку нужно держать 10–15 секунд.

Количество кувырков подряд. Иногда дают задание сделать 3–5 кувырков вперёд подряд без остановки — это проверка вестибулярного аппарата.
Тройка — связка выполнена, но с заметными ошибками: есть паузы, ноги согнуты, мост неглубокий, стойка раскачивается. Дополнительные тесты сданы на минимальном уровне (например, шпагат неполный).

Четвёрка — связка выполнена слитно, но есть одна-две мелкие ошибки (например, в одном из кувырков носки не оттянуты). Дополнительные тесты на среднем уровне (мост достаточно высокий, шпагат почти полный, стойка держится 8–10 секунд).

Пятёрка — связка выполнена идеально: все элементы чисто, слитно, с правильным дыханием, ноги прямые, носки оттянуты, фиксация стоек ровно по времени. Дополнительные тесты на высоком уровне (глубокий мост, полный шпагат,

стойка 15 секунд и больше).

Тема 2.7.4. Аэробика

Техника исполнения базовых шагов и комбинаций

Это главный «норматив» — демонстрация заранее разученной связки (комбинации) под музыку. Преподаватель оценивает:

Знание базовых шагов: марш, приставной шаг, скрестный шаг, V-шаг, мамбо, ча-ча-ча и другие.

Правильную технику: нога ставится с носка на пятку, спина прямая, живот подтянут, плечи расправлены, колени мягко пружинят при приземлении.

Чувство ритма: движения должны точно совпадать с музыкальными акцентами.

Слитность: связка выполняется без остановок, поточным методом, от 32 до 64 счетов (то есть 2–4 «восьмёрки»).

Обычно комбинацию разучивают заранее на нескольких занятиях, а потом сдают как зачёт. Начинающим дают более простую связку (только шаги), подготовленным — с добавлением движений рук, поворотов и смены направления.

Б. Демонстрация одного из видов аэробики

На продвинутом уровне могут попросить показать небольшой фрагмент занятия в определённом виде:

Степ-аэробика: нужно провести 2–3 минуты упражнений на степ-платформе, соблюдая правила: подъём на платформу осуществляется за счёт ног, а не спины; ступня ставится на платформу полностью; спина прямая.

Фитбол-аэробика: показать несколько упражнений на мяче (сидя, лёжа на мяче, с опорой на мяч), демонстрируя чувство равновесия и умение держать осанку.

Танцевальная аэробика: исполнить небольшой фрагмент в одном из стилей (например, латина-аэробика с характерными движениями бёдрами и корпусом).

В. Оценка физической подготовленности (смежные тесты)

Поскольку аэробика развивает выносливость, в некоторых программах могут включить и классические тесты, но с акцентом на функциональное состояние:

Проверка пульса. Это обязательный элемент контроля: до занятия, в пиковой части нагрузки (пульс должен быть в зоне 125–165 ударов в минуту) и через 5 минут после окончания (восстановление до нормы).

Тесты на выносливость. Например, непрерывное выполнение связки в течение 5–10 минут без снижения темпа. Или классический бег на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), который сдают отдельно, но он учитывает ту же аэробную выносливость.

Тройка — связка выполнена, но с заметными ошибками: сбивается ритм, ноги согнуты, спина сутулая, есть паузы. Степ-платформа используется неуверенно.

Четвёрка — связка выполнена чисто, ритм держится, но есть одна-две мелкие ошибки (например, не до конца выпрямлены колени в подскоке). Степ или фитбол показаны правильно, но без лишней выразительности.

Пятёрка — связка выполнена идеально: ритмично, технически правильно, с хорошей осанкой и амплитудой. Степ или фитбол демонстрируются уверенно, с соблюдением всех правил. Студент также может объяснить, почему именно такой темп музыки выбран и как контролировать пульс.

Тема 2.7.5 Атлетическая гимнастика

А. Тесты с собственным весом (базовые «силовые нормативы»)
Эти упражнения сдают все, независимо от пола и уровня, и они чаще всего идут в зачёт как обязательная часть:

Подтягивание на высокой перекладине (юноши). Это классический тест на силу мышц спины и рук. Нормативы: на тройку — 4–6 раз, на четвёрку — 8–10, на пятёрку — 12–15 раз и выше.

Отжимания от пола (юноши и девушки). Для юношей — на тройку 25–30 раз, на пятёрку — 40–50. Для девушек — на тройку 10–15 раз, на пятёрку — 25–30.

Для юношей норма на пятёрку — 45–50 раз, для девушек — 35–40.

Приседания без веса за 1 минуту. Проверяют силовую выносливость ног. На пятёрку нужно около 50–60 приседаний с правильной техникой (пятки прижаты к полу, спина прямая, колени не выходят за носки).

Вис на перекладине на время (юноши). Тест на статическую силовую выносливость мышц рук и спины. На пятёрку нужно висеть 60–90 секунд.

Б. Тесты с отягощениями (гантели, гири, штанга)
Здесь оценивают не просто количество раз, а вес отягощения в процентах от собственного веса или в килограммах, который вы можете поднять в определённом упражнении с правильной техникой на определённое число повторений. Обычно это делают для студентов, имеющих хорошую начальную подготовку, или в рамках круговой тренировки.

Примеры упражнений (называют их по имени и оценивают по весу и количеству повторений):

Жим гантелей лёжа на горизонтальной скамье. От 5 до 15 повторений. Вес подбирается индивидуально, чтобы последние повторения выполнялись с усилием, но без искажения техники. Техника: лопатки сведены, поясница слегка прогнута, гантели опускаются до касания грудью (не просто до середины движения), локти не «гуляют» в стороны.

Тяга гантели в наклоне (одной рукой с опорой на скамью). От 8 до 12 повторений на каждую руку. Здесь проверяют силу мышц спины. Оценивают технику: спина прямая, наклон фиксирован, движение начинается с лопатки, гантель подтягивается к поясу, а не к груди.

Приседания со штангой на плечах. От 5 до 12 повторений с весом не более 50–70 % от собственного веса (для безопасности). Проверяют технику: глубина до параллели с полом, спина прямая, пятки прижаты, колени направлены вдоль стоп.

Жим штанги стоя (армейский жим) или с груди. От 6 до 10 повторений. Вес небольшой (мужские гантели до 12–16 кг, женские до 4–6 кг). Проверяют технику: локти не разводятся в стороны, штанга поднимается по вертикали, корпус не качается.

Важный нюанс: на зачёте по атлетической гимнастике техника важнее веса. Преподаватель скорее поставит пятёрку тому, кто поднял скромный вес идеально чисто, чем тому, кто взял больше, но «махал» корпусом и дёргал.

В. Тест на силовую выносливость (круговая тренировка)
Иногда вместо отдельных упражнений проводят круговую тренировку — это когда несколько упражнений выполняются одно за другим с минимальным отдыхом (30–45 секунд). Например:

1 минута — приседания с гантелями,

1 минута — отжимания,

1 минута — тяга гантели в наклоне,

1 минута — подъём туловища на пресс,

1 минута — статическая планка.

Студент выполняет 1–3 круга, и преподаватель оценивает технику в каждом упражнении и общую способность сохранять качество движений при нарастающем утомлении.
Тройка: базовые тесты сданы на минимальном уровне (например, подтягивания — 6 раз), упражнения с отягощениями выполнены с заметными техническими ошибками (согнутая спина при приседаниях, неполная амплитуда в жиме).

Четвёрка: базовые тесты на среднем уровне (подтягивания — 8–10 раз), упражнения с отягощениями выполнены технически правильно, но с небольшим запасом (например, жим гантелей с весом 8 кг на 8 раз при норме 12 раз).

Пятёрка: базовые тесты сданы на высоком уровне (подтягивания — 15 раз, отжимания — 50), упражнения с отягощениями выполнены технически безупречно, с правильным дыханием, амплитудой и контролем, с весом, соответствующим уровню подготовки студента.

Тема 2.8. Спортивные игры

А. Баскетбол
Здесь проверяют ваше умение обращаться с мячом в движении и точно завершать атаку. Основные тесты:

Ведение мяча с изменением направления. На площадке расставляются фишки (ориентиры) на расстоянии 3 метра друг от друга. Вам нужно обвести их «змейкой» (с ведением мяча правой и левой рукой), не сбивая фишки и не теряя контроль над мячом.

Штрафные броски. Простота и сложность одновременно. Вам даётся, например, 10 попыток забросить мяч в кольцо с линии штрафного броска. Оценивается количество точных попаданий. На «отлично» нужно попасть, например, 7–8 раз из 10. Техника здесь важна не меньше результата: искажённое движение спишет преподаватель как ошибку.

Броски в движении. Задание «два шага — бросок». Вы ведёте мяч к кольцу, делаете два шага и выполняете бросок в прыжке. Оценивается и попадание, и правильность выполнения шагов (они не должны быть пробежкой).

Б. Волейбол
Здесь основное внимание уделяется точности передач и подач, так как это основа игры.

Верхняя передача мяча в парах. Вы с партнёром выполняете передачи мяча друг другу двумя руками сверху. Преподаватель считает, сколько раз вы сможете сделать это без потери мяча (или за определённое время). Ключевой критерий — правильное положение кистей и своевременный выход под мяч. Расстояние между партнёрами должно быть оптимальным (например, 3–5 метров), чтобы движение было технически верным .

Нижняя прямая подача (или верхняя, если есть подготовка). Вы стоите за лицевой линией и должны направить мяч через сетку в пределы площадки соперника. Даётся 5–10 попыток, оценивается количество точных подач. Отдельно смотрят, нет ли «заступа» за линию и правильное ли положение руки при ударе .

Приём мяча снизу. Упражнение обычно выполняется в парах или со стеной. Проверяется умение правильно подставить руки под летящий мяч, чтобы принять его и направить в нужную зону.

В. Футбол (мини-футбол)
Здесь контролируют технику владения мячом ногой.

Ведение мяча «змейкой». Как и в баскетболе, вы ведёте мяч ногой, обводя фишки-ориентиры. Оценивается контроль над мячом (чтобы он не отлетал далеко от стопы) и скорость выполнения.

Удары по воротам на точность. Разметка выполняется на специальной площадке . Вам даётся несколько попыток с определённой точки попасть мячом в указанную зону ворот или в ворота целиком. Учитывается техника удара (подъёмом, внутренней стороной стопы) и точность.

Передачи на точность. Задание — передать мяч партнёру на определённое расстояние с точным попаданием в ноги. «Тройка» — упражнения выполнены, но с большим количеством технических ошибок (мяч часто теряется, подача неточная, техника броска искажена).

«Четвёрка» — упражнения выполнены в целом правильно, но с 1–2 ошибками (например, не хватило точности в 1–2 подачах). Студент понимает тактику и правильно перемещается на площадке.

«Пятёрка» — упражнения выполнены технически безупречно с высоким количественным результатом (например, 9 из 10 точных подач). Студент не только показывает технику, но и грамотно взаимодействует с командой в игре.

Тема 2.9 Лёгкая атлетика

А. Бег на скорость (спринт)
Здесь проверяют вас на короткой дистанции (обычно 100 м). На результат влияет реакция на старт и техника бега. Например, для юношей 1 курса «отлично» — это пробежать 100 м за 13.5 секунд и быстрее, «хорошо» — за 14.0, а «удовлетворительно» — за 14.5 . Для девушек нормативы мягче: на «отлично» нужно 16.0 секунд и быстрее, на «хорошо» — 17.0, на «тройку» — 18.0 .

Б. Бег на выносливость
Здесь проверяют вашу способность работать на дистанции длительное время. У юношей это, как правило, 1000 м или 3000 м . Для 1 курса на 1000 м «отлично» — это 3 минуты 20 секунд и быстрее, «хорошо» — 3 минуты 35 секунд, «удовлетворительно» — 3 минуты 45 секунд . У девушек в качестве основной дистанции часто выступает 500 м или 2000 м .

В. Прыжок в длину с места
Это классический тест на взрывную силу ног. Для юношей 1 курса «отлично» — прыгнуть на 250 см и выше, «хорошо» — на 240 см, «тройка» — на 230 см . Для девушек «отлично» — это 200 см, «хорошо» — 180 см, «тройка» — 170 см .

Г. Метание
Здесь проверяют силу и координацию. Юноши обычно метают спортивную гранату (700 г), а девушки — теннисный мяч. Для юношей 1 курса «отлично» — это метнуть гранату на 36 метров и дальше, «хорошо» — на 33 м, «тройка» — на 30 м . Для девушек «отлично» — метнуть мяч на 25 м, «хорошо» — на 20 м, «тройка» — на 15 м
«Тройка»: Нормативы сданы на минимальном уровне. Техника выполнения упражнений вызывает вопросы, результат едва дотягивает до удовлетворительного.

«Четвёрка»: Все или почти все нормативы сданы на «хорошо». Техника в целом правильная, но есть небольшие ошибки. «Пятёрка»: Нормативы сданы на «отлично» или с большим запасом. Техника бега, прыжка или метания технически безупречна.
Темы индивидуальных проектов, курсовых работ (проектов), индивидуальных заданий на практику:
Учебным планом не предусмотрено

Описание критериев оценивания успеваемости

НЕДОСТАТОЧНЫЙ УРОВЕНЬ Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	ПОРОГОВЫЙ УРОВЕНЬ Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
Оценка «незачет», «неудовлетворительно»	Оценка «зачтено/удовлетворительно» ,«удовлетворительно»	Оценка «зачтено/хорошо», «хорошо»	Оценка «зачтено/отлично», «отлично»

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

Недостаточный уровень:
Студент демонстрирует фрагментарные знания, выполняет отдельные действия только с помощью преподавателя.
Знать:
-Физическая культура – это часть общей культуры (общее понятие).
-Не более 1-2 примеров профессиональных заболеваний («спина болит, если долго сидеть»).
-1-2 названия физических упражнений (приседания, наклоны).
-Необходимость делать зарядку (без понимания механизмов действия).
Уметь:
-Повторить простейшее движение только после прямого показа преподавателем.
-Назвать 1 признак утомления («устал»), но не измерить пульс.
-Выполнить не более 3 упражнений из стандартного комплекса (остальные – с ошибками или пропускает).
-Не планирует физическую активность, выполняет хаотично или только на занятии.

Пороговый уровень:
Студент выполняет типовые действия по алгоритму, но без вариативности.
Знать:
-Основные средства ФК (гигиеническая гимнастика, ЛФК, спорт).
-3-4 фактора риска для здоровья при частых профессиональных заболеваниях (остеохондроз, гиподинамия,

Студент выполняет типовые действия по алгоритму, но без вариативности.
Знать:
-Основные средства ФК (гигиеническая гимнастика, ЛФК, спорт).
-3-4 фактора риска для здоровья при частых профессиональных заболеваниях (остеохондроз, гиподинамия, стресс).
-Нормативы пульса в покое и после нагрузки (ориентировочно).
-Правила безопасности при выполнении упражнений (общие).
Уметь:
-Самостоятельно выполнить готовый комплекс производственной гимнастики (5-7 упражнений) строго по инструкции.
-Измерить пульс за 15 секунд и пересчитать на минуту.
-Провести физкультпаузу по образцу (без изменений под свою профессию).
-Соблюдать режим труда и отдыха с заданными интервалами (разминка каждые 1-1,5 часа).

Продвинутый уровень:
Студент адаптирует средства ФК к своей профессии и самочувствию.
Знать:
-Конкретные механизмы возникновения профессиональных заболеваний для своей специальности (например, туннельный синдром для программиста или варикоз для продавца).
-Методы ЛФК для профилактики этих заболеваний.
-Отличия аэробных и анаэробных нагрузок, их влияние на работоспособность.
-Способы самоконтроля (проба Штанге, ортостатическая проба).
Уметь:
-Модифицировать стандартный комплекс под своё рабочее место (сидя/стоя, в спецодежде, в ограниченном пространстве).
-Создать физкультминутку под конкретную ситуацию: стресс, боль в спине, сонливость, перенапряжение глаз.
-Использовать дыхательные упражнения для восстановления после работы.
-Планировать недельный двигательный режим с учётом профессиональной нагрузки (рабочие и выходные дни).

Высокий уровень:
Студент проектирует индивидуальную систему физического самосохранения и обучает других.
Знать:
-Современные оздоровительные системы (пилатес, скандинавская ходьба, цигун) и их применимость к разным профессиям.
-Методы объективной оценки интегративного здоровья (индекс Руфье, уровень физической подготовленности относительно профессиональных нормативов).
-Психосоматические механизмы влияния ФК на профессиональную надёжность и стрессоустойчивость.
-Основы инструкторской методики для групповой производственной гимнастики.
Уметь:
-Разработать индивидуальную систему физического самосохранения на период профессиональной деятельности (минимум на 1 год).
-Оценить её эффективность по реальным критериям (снижение заболеваемости, рост работоспособности, улучшение показателей физической подготовленности).
-Обучить коллег базовым приёмам (провести инструктаж на 5-10

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Рекомендуемая литература

5.1.1. Основная литература

Л.1.1	Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 280 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/952991
Л.1.2	Мартынихин В.С. Лечебная физическая культура и массаж у неврологических больных с различными формами двигательных расстройств [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: КноРус, 2024. - 178 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/950999
Л.1.3	Соловьева А. А. Основы реабилитологии. Лечебная физическая культура в акушерско-гинекологической практике [Электронный ресурс]:учебное пособие для спо. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 200 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/358667
Л.1.4	Яковлев Б. П., Литовченко О. Г. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья [Электронный ресурс]:учебное пособие для спо. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 256 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/367391
Л.1.5	Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 214 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/951559
Л.1.6	Бурякин Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения общие основы теории и практики [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: Русайнс, 2024. - 367 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/953091
Л.1.7	Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Глазкова Г.Б., Аверясова Ю.О., Алмазова Ю.Б. Физическая культура студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: Русайнс, 2024. - 354 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/952709

Л.1.8	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 256 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/951558

5.2. Перечень программного обеспечения

Microsoft Windows 10

5.3. Перечень информационных справочных систем

Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн"
Электронно-библиотечная система "Лань"
"Электронная библиотека учебников"

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 (учебного предмета)

Методические рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

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 подготовке к лабораторным работам

Лабораторные работы представляют одну из форм освоения теоретического материала с одновременным формированием практических навыков в изучаемой дисциплине. Их назначение – углубление проработки теоретического материала, формирование практических навыков путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к лабораторным работам включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение лабораторной работы предполагает:
- изучение теоретического материала по теме лабораторной работы (по вопросам изучаемой темы);
- выполнение необходимых расчетов и экспериментов;
- оформление отчета с заполнением необходимых таблиц, построением графиков, подготовкой выводов по

проделанным экспериментам и теоретическим расчетам;
 по каждой лабораторной работе проводится контроль: проверяется содержание отчета, проверяется усвоение теоретического материала. Контроль усвоения теоретического материала является индивидуальным.

Методические указания по выполнению отчёта к лабораторным работам

Основным требованием по выполнению лабораторных и практических работ является полное исчерпывающее описание всей проделанной работы, позволяющее судить о полученных результатах, степени выполнения и профессиональной подготовки студентов.
Методические указания обеспечивают комплексный подход в учебной работе студентов, единство и преемственность требований к оформлению результатов работы на разных этапах обучения. С единых позиций приведены основные требования по структуре, оформлению и содержанию отчета по лабораторным и практическим работам.
Структура отчёта:
- цель работы;
- краткие теоретические сведения;
- ход выполнения работы;
- выводы.
Дополнительными элементы:
- приложения;
- библиографический список.
Требования к содержанию отчёта:
1. Титульный лист
В верхнем поле листа указывают полное наименование учебного заведения.
В среднем поле указывается вид работы, в данном случае лабораторная или практическая работа с указанием курса, по которому она выполнена, и ниже ее название. Название работы приводится без слова тема и в кавычки не заключается.
Далее ближе к правому краю титульного листа указывают фамилию, инициалы и группу учащегося, выполнившего работу, а также фамилию, инициалы преподавателя, принявшего работу.
В нижнем поле листа указывается место выполнения работы и год ее написания (без слова год).
2. Цель работы должна отражать тему работы, а также конкретные задачи, поставленные студенту на период выполнения работы. По объему цель работы в зависимости от сложности и многозадачности работы составляет от нескольких строк до 0,5 страницы.
3. Краткие теоретические сведения. В этом разделе излагается краткое теоретическое описание изучаемой в работе темы. Материал раздела не должен копировать содержание методического пособия или учебника по данной теме, а ограничивается изложением основных понятий, требующихся для дальнейшей обработки полученных результатов. Объем литературного обзора не должен превышать 1/3 части всего отчета.
4. Ход выполнения работы. В данном разделе подробно излагается методика выполнения работы, процесс получения данных и способ их обработки. Если используются стандартные пакеты компьютерных программ для обработки экспериментальных результатов, то необходимо обосновать возможность и целесообразность их применения, а также подробности обработки данных с их помощью.
5. Выводы по работе - кратко излагаются результаты работы, полученные в результате выполнения работы, а также краткий анализ полученных результатов.
Для защиты лабораторной работы студент должен подготовить отчет, провести самостоятельную работу, иметь отметку о проверенном отчете.
Результаты определяются по пятибалльной системе оценок.

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.

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 к семинарским занятиям

Одним из видов внеаудиторной самостоятельной работы является подготовка к семинарским занятиям. Семинар – форма учебно-практических занятий, при которой студенты обсуждают сообщения, доклады и рефераты, выполненные ими по результатам учебных или научных исследований под руководством преподавателя. Преподаватель в этом случае является координатором обсуждений темы семинара, подготовка к которому является обязательной. Поэтому тема семинара и основные источники обсуждения предъявляются до обсуждения для детального ознакомления, изучения. Цели обсуждений направлены на формирование навыков профессиональной полемики и закрепление обсуждаемого материала. Семинар – это такая форма организации обучения, при которой на этапе подготовки доминирует самостоятельная работа учащихся с
учебной литературой и другими дидактическими средствами над серией вопросов, проблем и задач, а в процессе семинара идут активное обсуждение, дискуссии и выступления учащихся, где они под руководством преподавателя делают обобщающие выводы и заключения. Семинар предназначен для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией научного познания, то главная цель семинарских занятий – обеспечить студентам возможность овладеть навыками и умениями использования теоретического знания применительно к особенностям изучаемой отрасли.

Методические рекомендации по подготовке эссе

Одним из видов самостоятельной работы студентов является написание творческой работы по заданной либо согласованной с преподавателем теме. Творческая работа (эссе) представляет собой оригинальное произведение объемом 500-700 слов, посвященное какой-либо значимой классической либо современной проблеме в определенной теоретической и практической области. Творческая работа не является рефератом и не должна носить описательный характер, большое место в ней должно быть уделено аргументированному представлению своей точки зрения студентами, критической оценке рассматриваемого материала и проблематики, что должно способствовать раскрытию творческих и аналитических способностей. Цели написания эссе – научиться логически верно и аргументировано строить устную и письменную речь;
работать над углублением и систематизацией своих философских знаний; овладеть способностью использовать основы знаний для формирования мировоззренческой позиции. Приступая к написанию эссе, изложите в одном предложении, что именно вы будете утверждать и доказывать (свой тезис).

Методические рекомендации по подготовке к докладу

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 собеседованию

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному

разделу, теме, проблеме и т.п.
Цель собеседования: проверка усвоения знаний; умений применять знания; сформированности профессионально значимых личностных качеств.
Подготовка к собеседованию предполагает повторение пройденного материала и приобретение навыка свободного владения терминологией и фактическими данными по определенному разделу дисциплины.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию/ итоговому тестированию

Тестирование/итоговое тестирование – это система стандартизированных заданий, определенного содержания и упорядоченных в рамках определенной стратегии предъявления, позволяющая качественно оценить структуру и эффективно измерить уровень знаний, умений и навыков по учебной дисциплине (разделу). Тестирование/итоговое тестирование позволяет оценить у студентов уровень знаний фактического материала, умения логически мыслить, способности к рефлексии и творческому подходу к решению поставленной задачи на каждом этапе их обучения.
При самостоятельной подготовке к тестированию/итоговому тестированию студенту необходимо:
- четко выяснить все условия тестирования/итогового тестирования заранее (сколько тестов будет предложено, сколько времени отводится на тестирование/итоговое тестирование, какова система оценки результатов);
- проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- проработать информационный материал по разделу дисциплине;
- конспективно выписать из соответствующих разделов учебной дисциплины основные понятия, ключевые идеи, теоретические концепции и подходы;
- повторить теоретический материал лекций, самостоятельно изученной учебной и научной литературы, семинарских занятий.
При выполнении тестовых заданий рекомендуется:
- внимательно полностью прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов, выбрать правильные из них (их может быть несколько);
- при затруднении при ответе на сложный для студента вопрос целесообразно переходить к другим вопросам теста. По завершению ответов на все последующие вопросы теста необходимо вернуться к трудному вопросу и дать на него продуманный ответ;
- по окончании тестирования/итогового тестирования следует проверить правильность данных ответов на вопросы теста, чтобы избежать механических ошибок.

Методические рекомендации по подготовке к экзамену

Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине. Экзаменационная сессия – это серия экзаменов, установленных учебным планом. Между экзаменами интервал 2-4 дня, в течение студент систематизирует уже имеющиеся знания. На консультации перед экзаменом студенты должны
быть ознакомлены с основными требованиями и получить ответы на возникающие в процессе подготовки вопросы. Необходимо ориентировать студентов на систематическую подготовку к занятиям в течение семестра, что позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

Методические рекомендации по подготовке к зачету/ зачету с оценкой

В ходе подготовки к зачету/зачету с оценкой студент, в первую очередь, должен систематизировать знания, полученные в ходе изучения дисциплины. К зачету/зачету с оценкой 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, умений и навыков, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебниками, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету/зачету с оценкой.
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/зачета с оценкой.

Методические рекомендации по выполнению курсовой работы/ курсового проекта

Курсовая работа/курсовой проект - это учебно-исследовательский труд студента, выполняемый по определённой дисциплине под руководством научного руководителя. Её цель - закрепить и углубить теоретические знания, развить навыки самостоятельного анализа, работы с научной литературой и эмпирическими данными, а также сформировать умения структурировать информацию и формулировать обоснованные выводы.
Курсовая работа/курсовой проект – письменная работа объемом 30–50 страниц, выполняется в несколько этапов:
1. Подготовительный этап
2. Сбор и анализ информации
3. Написание работы
Структура курсовой работы/курсового проекта:
1. Титульный лист – по шаблону вуза.
2. Содержание – разделы с номерами страниц.

3. Введение: актуальность, цель, задачи, объект, предмет, методы, значимость, структура.
4. Основная часть:
o Глава 1 (теоретическая) – анализ концепций, выводы.
o Глава 2 (аналитическая/практическая) – анализ объекта, расчёты, данные, выводы.
o Глава 3 (рекомендательная, если нужно) – предложения, прогнозы, выводы.
5. Заключение – выводы по задачам, итоги, перспективы.
6. Список литературы – группируйте по типам, оформляйте по ГОСТ, указывайте только использованные источники.
7. Приложения (если нужно) – таблицы, графики, анкеты и т. д. (нумеруются, есть ссылки в тексте).
4. Оформление
5. Проверка и доработка
6. Подготовка к защите
• Доклад (5–7 мин.):
• Презентация.

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 ОП;

- 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.

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы

Руководитель ОП _____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании ПЦК _____
Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Председатель ПЦК _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы

Руководитель ОП _____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании ПЦК _____
Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Председатель ПЦК _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы

Руководитель ОП _____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании ПЦК _____
Протокол от __ _____ 2028 г. № __
Председатель ПЦК _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы

Руководитель ОП _____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании ПЦК _____
Протокол от __ _____ 2029 г. № __
Председатель ПЦК _____

==========