

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шепелёв Сергей Дмитриевич

Должность: Директор Института агроинженерии

Дата подписания: 12.02.2025 09:45:15

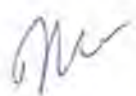
Уникальный программный ключ:

4fb98e197f057eed0bda949f3a152a7f6be1f0b0090b9ce1e1958b47d43659a9

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебной работе



Житенко И.С.

«23» марта 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Института
агроинженерии



Шепелев С.Д.

«23» марта 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

квалификация - специалист по информационным ресурсам

среднего профессионального образования

(программа подготовка специалистов среднего звена)

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 г. № 1547 и учебным планом. Реализация воспитательного потенциала учебной дисциплины в процессе организации учебной деятельности обучающихся предусматривает использование воспитательных возможностей содержания дисциплины для формирования у обучающихся планируемых личностных результатов в соответствии с целью и задачами Рабочей программы воспитания.

При реализации программы учебной дисциплины используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

Настоящая рабочая программа дисциплины составлена в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) и учитывает особенности обучения при инклюзивном образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов.

Составитель:

- доцент кафедры «Социально- гуманитарные дисциплины и русский язык как иностранный»
В.А. Лихачев

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена на заседании кафедры «Социально- гуманитарные дисциплины и русский язык как иностранный»

«21» марта 2023 г. (протокол № 7).

Зав. кафедрой «Социально- гуманитарные дисциплины
и русский язык как иностранный»

С.А. Нестерова

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена методической комиссией Института агроинженерии

«22» марта 2023 г. (протокол № 4).

Председатель методической комиссии,
Института агроинженерии ФГБОУ ВО
Южно-Уральский ГАУ,
доктор технических наук, доцент

С.Д. Шепелёв

Директор научной библиотеки



И.В. Шатрова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Область применения рабочей программы и место дисциплины в структуре основной образовательной программы.....	4
1.2 Содержание профессиональной направленности.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	11
2.2. Тематический план и содержание дисциплины.....	12
2.3. Содержание учебной дисциплины.....	25
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
3.1 Материально-техническое обеспечение.....	27
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	29
Приложение.....	31

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДБ.05 Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы и место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОУДБ.05 Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного цикла ППССЗ по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, ФГОС СПО 09.02.07 «Информационные системы и программирование», учебным планом по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ СПО, реализуемых на базе основного общего образования (Распоряжение Минпросвещения РФ от 30 апреля 2021 г. № Р-98), Примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) и Рабочей программы воспитания обучающихся, осваивающих основную профессиональную образовательную программу подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Содержание учебной дисциплины направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО. Достижение результатов осуществляется на основе на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;
- воспитание разносторонне развитой личности;
- формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности;
- достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности

Реализация содержания учебной дисциплины в пределах освоения ООП СПО обеспечивается соблюдением принципа преемственности по отношению к содержанию и результатам освоения основного общего образования, однако в то же время обладает самостоятельностью, цельностью, спецификой подходов к изучению.

1.2 Содержание профессиональной направленности

Реализация общеобразовательной дисциплины в пределах освоения основной образовательной программы по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» должна, с одной стороны, соответствовать требованиям Федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего и среднего профессионального образования, а с другой, - стать компонентом образовательной программы, ориентированной на достижение конечного результата - подготовку квалифицированного специалиста и развитие конкурентоспособности системы среднего профессионального образования.

Профессиональная направленность общеобразовательной учебной дисциплины предполагает целенаправленное применение педагогических средств, обеспечивающих формирование у обучающихся знаний, умений, навыков по учебной дисциплине, с учетом развития интереса к специальности, ценностное отношение, профессиональных качеств личности будущего, и реализуется расширением профессионально значимого содержания обучения, характере заданий, формировании компетенций, необходимых для качественного освоения основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена. – изучение тем: «Обучение составлению и проведению комплекса утренней и вводной гимнастике», «Профилактика профессиональных травм и производственных заболеваний», «Психо-физиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности».

Примерные темы презентаций, докладов, проектов, направленных на подготовку обучающихся к будущей профессиональной деятельности:

1. Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.
2. Показания и противопоказания при занятиях физической культурой.
3. Составление комплекса упражнений с учетом своего заболевания.
4. Особенности будущей профессиональной деятельности. Возможности использования средств физической культуры в профессиональной деятельности.
5. Возможности физической культуры в профессиональной подготовке специалиста.
6. Индивидуальная программа занятий физическими упражнениями в соответствии с будущей профессиональной деятельностью.
7. Физическая культура в организации активного отдыха, досуга.
8. Профилактика профессиональных заболеваний.
9. Профессионально значимые личностные качества специалиста (в соответствии с избранной специальностью) и возможность их развития в процессе занятий физической культурой.

1.3 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Цели освоения учебной дисциплины ОУДБ.05 Физическая культура является (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ориентацией на результаты ФГОС СПО):

– формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи освоения учебной ОУДБ.05 Физическая культура является (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ориентацией на результаты ФГОС СПО):

– формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

– расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

– дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

– приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

– формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

– овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Освоение учебной дисциплины направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Личностные результаты освоения программы учебной дисциплины должны отражать:

ЛР 02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности

ЛР 03 Готовность к служению Отечеству, его защите

ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности

ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям

ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

ЛР 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей

ЛР 09 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений

ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

MP 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях

MP 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

MP 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

MP 04 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников

MP 05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности

MP 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей

MP 09 Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

Требования к предметным результатам освоения программы дисциплины на базовом уровне должны отражать:

ПРБ 01 Умение 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» (ГТО)

ПРБ 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

ПРБ 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

ПРБ 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ПРБ 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» на базовом уровне:

Обучающийся научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся получит возможность научиться:

– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Общие компетенции, формируемые в процессе освоения программы дисциплины на предпрофессиональном уровне

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Объем часов
Максимальная учебная нагрузка		118
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем)		118
в том числе:		
теоретические занятия		4
семестр	часы	
1	4	
2	-	
лабораторные и практические занятия		114
семестр	часы	
1	48	
2	66	
<i>в том числе:</i> <i>лабораторные и практические занятия в форме практической подготовки*</i>		-
курсовая работа/индивидуальный проект		-
промежуточная аттестация** Дифференцированный зачет		2**
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося		-
Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) в форме дифференцированного зачета (2 семестр) <i>*часовая нагрузка на лабораторные и/или практические занятия в форме практической подготовки выделяются из часов лабораторных и/или практических занятий в соответствии с учебным планом</i> <i>**на дифференцированный зачет и/или зачет выделяется не более 2 часов из часов обязательной аудиторной учебной нагрузки</i>		

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1	«Физическая культура в обеспечении здоровья» (теоретические и практические вопросы)	16	
<i>Основное содержание</i>		2	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	1	
	<p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p>	1	ПРБ 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05
Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала		ПРБ 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения		
	Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		ПРБ 02, ПРБ 03, ЛР 11, ЛР 12
	1. Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье.		

	<p>Факторы, определяющие здоровье</p> <p>2. Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p>		<p>МР 04, МР 05</p>
<p>Тема 1.4 Активный отдых и досуг</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		<p>ПР6 01, ЛР 11, ЛР 12</p>
	<p>1. Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека</p>		
	<p>2. Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека</p>		
	<p>3. Виды и формы активного отдыха и досуга</p>		
<p>Тема 1.5 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>1</p>	<p>ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04</p>
	<p>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья <i>(Варианты: 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)</i></p>	<p>1</p>	
	<p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>		
<p>Тема 1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		<p>ПР6 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03</p>
	<p>1.Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>-</p>	
	<p>Перечень практических занятий</p>	<p>4</p>	
	<p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>2</p>	
	<p>Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p>		
	<p>Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена</p>		

	Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
Тема 1.7 Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Содержание учебного материала	2	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03
	Перечень практических занятий		
	1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития		
	2. Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленностью	2	
4. Дневник самоконтроля			
Профессионально ориентированное содержание		10	
Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала		ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09
	Перечень практических занятий	4	
	1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности		
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья		
	3. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления	4	
	4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры		
5. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности			
Тема 1.9 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	6	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»		
	2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки	2	
	3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	Перечень практических занятий	4	
Определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности	4		

Раздел № 2	Практический раздел	8	
Методико-практические занятия			
<i>Основное содержание</i>			
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09
	1. Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	-	
	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	-	
	Перечень практических занятий	2	
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	
	4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09
	1. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	-	
	2. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	Перечень практических занятий	2	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	
6. Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»			
Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной	Содержание учебного материала	2	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03
	1. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	-	
	2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью		
	3. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью		
	Перечень практических занятий	2	

и физической работоспособности	7. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля.	2	
	8. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности и оценка умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля		
	9. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью и оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля		
Профессионально ориентированное содержание		2	
Тема 2.4. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09
	1. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики	-	
	2. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	В том числе практических занятий	2	
	10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
11. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности			
Учебно-тренировочные занятия			
Основное содержание			
Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью	-	

	Перечень практических занятий	4	
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	4	
2.6 Спортивные игры (на выбор 4-6)		44	
Тема 2.6(1) Футбол	Содержание учебного материала	10	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	1. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря	-	
	2. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения	-	
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	-	
	4. Техника безопасности на занятиях футболом	-	
	Перечень практических занятий	10	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Развитие физических способностей средствами футбола	2	
Тема 2.6 (2) Баскетбол	Содержание учебного материала	18	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	-	
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	-	
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	-	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	-	
	Техника безопасности на занятиях баскетболом	-	
	Перечень практических занятий	18	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	6	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	4	

	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4	
	Развитие физических способностей средствами баскетбола	4	
Тема 2.6 (3) Волейбол	Содержание учебного материала	12	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	-	
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	-	
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	-	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	-	
	Техника безопасности на занятиях волейболом	-	
	Перечень практических занятий	12	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	4	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Развитие физических способностей средствами волейбола	2	
	Тема 2.6 (4) Бадминтон	Содержание учебного материала (на выбор)	
Техника выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		-	
Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения		-	
Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		-	
Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		-	
Техника безопасности на занятиях бадминтоном		-	
Перечень практических занятий		4	
Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		2	
Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		2	
Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		2	
Развитие физических способностей средствами бадминтона		2	
Тема 2.6 (5) Теннис		Содержание учебного материала (на выбор)	4
	Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка);	-	

	упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча)		ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса		
	Техника безопасности на занятиях теннисом		
	Перечень практических занятий	4	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	Развитие физических способностей средствами тенниса	1	
Тема 2.6 (6) Хоккей	Содержание учебного материала (на выбор)	4	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Техника выполнения приёмов игры: техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой, техника бросков, техника приемов и передач шайбы, техника отбора шайбы		
	Тактика игры в хоккей: тактика защиты, тактика нападения		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	-	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами хоккея		
	Техника безопасности на занятиях хоккеем		
	Перечень практических занятий	4	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	Развитие физических способностей средствами хоккея	1	
2.7. Гимнастика (на выбор 2-5)		12	
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала	8	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Строевые приемы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!»		
	Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой	-	

	<p>Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.»; размыкания и смыкания</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т.п). Общеразвивающие упражнения в парах</p> <p>Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле</p> <p>5. Техника безопасности на занятиях гимнастикой</p>		
	Перечень практических занятий	8	
	20. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	8	
	21. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания		
	22. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах		
	23. Выполнение прикладных упражнений		
Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала (на выбор)	4	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		
	Девушки	Юноши	
	1. Брусья разной высоты: висы, упоры, седы, повороты, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, подъем переворотом махом одной толчком другой, спад, соскок	1. Параллельные брусья: висы, упоры, размахивания, подъем махом, подъем разгибом, кувырок вперед, соскок с поворотом кругом	
2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		

	3. Опорный прыжок через козла: ноги врозь, согнув ноги	3.Опорный прыжок через коня: боком, углом		
	Перечень практических занятий (на выбор)		4	
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусках (юноши)		1	
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)		1	
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через козла: ноги врозь, согнув ноги (девушки); опорного прыжка через коня: боком, углом (юноши)		1	
	Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики		1	
Тема 2.7 (3) Акробатика.	Содержание учебного материала (на выбор)		4	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Элементы - 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. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):			
	Девушки	Юноши		
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
	Перечень практических занятий		4	
	Освоение и совершенствование акробатических элементов		1	
	Освоение и совершенствование акробатических элементов		1	
Освоение а и совершенствование акробатической комбинации		1		
Развитие физических способностей средствами акробатики		1		

Тема 2.7 (4) Аэробика	Содержание учебного материала	4	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Базовые и дополнительные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.		
	Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	-	
	Комплексы для развития физических способностей с использованием различных видов и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, футбол-аэробика и т. п.).		
	Перечень практических занятий	4	
	Освоение базовых и дополнительных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений	1	
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма	1	
Развитие физических способностей средствами аэробики	2		
Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	4	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	-	
	2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела		
	3. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах		
	Перечень практических занятий	4	
Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики	4		
Тема 2.8 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	22	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	-	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		

	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		
	Перечень практических занятий	22	
	33. Совершенствование техники спринтерского бега	4	
	34. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	4	
	35. Совершенствование техники эстафетного бега	4	
	36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	38. Совершенствование техники метания	2	
	39. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	4	
Тема 2.9 Плавание	Содержание учебного материала	10	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)		
	Техника стартов и поворотов		
	Прикладные способы плавания; транспортировка утопающего	-	
	Элементы водного поло		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания		
	Перечень практических занятий	10	
	40. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания	2	
	41. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов	2	
	42. Освоение прикладных способов плавания	2	
	43. Освоение способов транспортировка утопающего	2	
44. Развитие физических способностей средствами плавания	2		
Профессионально ориентированное содержание		6	
Тема 2.10 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности	Содержание учебного материала	2	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	-	
	Перечень практических занятий	2	
	45. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	

	деятельностью		
Тема 2.11 Профессионально- прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	1. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. ⁱ	-	
	Перечень практических занятий	4	
	46. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	4	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2*	
Всего:		118	

2.3. Содержание учебной дисциплины

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, мастерские и лаборатории, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов:

Ауд. 301 (Спортивный зал)

Табло спортивное M@-721-D21x10-D15x2-D11x2-S3x2-ERG2-RS232 – 2 шт.; Тренажер спортивный – 1 шт.; Стойка волейбольная (зальная) – 1 компл.; Сетка волейбольная с тросом мастерская – 1шт.; Антенна волейбольная – 1 шт.; Щиты баскетбольные – 4 шт.; Стол настольного тенниса OLYMPIC с сеткой; Стол теннисный Stiga; Стенка шведская – 2 шт.; Мат гимнастический – 2 шт.; Коврик индивидуальный – 20 шт.; Мяч баскетбольный – 25 шт.; Мяч волейбольный – 25 шт.; Стул-вышка судейский – 1 шт

Насос; Холодильник БИРЮСА 8 ЕКАА 2 – 1 шт.; Аптечка

3.2. Информационное обеспечение обучения

(перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы):

Информационное обеспечение:

Лицензионное программное обеспечение

MyTestXPro 11.0 (Сублицензионный договор № А0009141844/165/44 от 04.07.2017)

Основные источники:

1. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для спо / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> .

2. Ширинян, А. А. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию : учебное пособие для спо / А. А. Ширинян. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-44940-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/276638> .

3. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол : учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 180 с. — ISBN 978-5-507-45116-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284141> .

Дополнительные источники:

1. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры : учебное пособие для спо / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> .

2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры : учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, М. В. Габов [и др.]. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144> .

1. www.yandex.ru
2. www.rambler.ru
3. www.google.ru
4. www.mail.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценочные средства для текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Фонде оценочных средств.

Результаты обучения	Методы оценки
ПР6 01	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПР6 02	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПР6 03	оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 04	экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 05	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения

Образовательные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Личностные результаты:</p> <p>ЛР 02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности</p> <p>ЛР 03 Готовность к служению Отечеству, его защите</p> <p>ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</p>	<p>Входной контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивание тестирования – оценка деятельности обучающихся на практических занятиях - самооценка, взаимооценка <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивание рефератов, в том числе презентаций – оценка письменных работ, ответов на теоретический вопрос - оценка устного развернутого ответа на теоретический

<p>ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям</p> <p>ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p> <p>ЛР 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей</p> <p>ЛР 09 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p> <p>ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений</p> <p>ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p> <p>ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p> <p>ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <p>МР 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> <p>МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p> <p>МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p> <p>МР 04 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей</p>	<p>вопрос</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестирование - экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях - оценивание результатов достижений на практических занятиях <p>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</p> <p>Экспертная оценка на промежуточной аттестации</p>
--	--

разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников

МР 05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности

МР 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей

МР 09 Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

Предметные результаты:

ПРб 01 Умение 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» (ГТО)

ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ПРб 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине

ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

квалификация - специалист по информационным ресурсам

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1 Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОУДБ.05 Физическая культура.

ФОС включает материалы для проведения входного контроля, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ФОС разработан в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования к образовательным результатам, ФГОС СПО 09.02.07 «Информационные системы и программирование», с учетом Примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) и Рабочей программы воспитания обучающихся

1.2 Требования к результатам обучения

Контрольно-оценочные средства ФОС учебной дисциплины «Физическая культура» направлены на оценку достижения образовательных результатов обучающихся:

Личностные результаты:

ЛР 02Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности

ЛР 03Готовность к служению Отечеству, его защите

ЛР 05Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности

ЛР 06Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям

ЛР 07Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

ЛР 08Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей

ЛР 09Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений

ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Метапредметные результаты:

МР 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях

МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

МР 04 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников

МР 05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности

МР 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей

МР 09 Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

Предметные результаты:

ПРБ 01 Умение 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» (ГТО)

ПРБ 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

ПРБ 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

ПРБ 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ПРБ 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Общие компетенции, формируемые в процессе освоения программы дисциплины на предпрофессиональном уровне

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

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

– **1.3 Система контроля и оценки результатов освоения обучающимися программы учебной дисциплины**

Образовательные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Личностные результаты:</p> <p>ЛР 02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности</p> <p>ЛР 03 Готовность к служению Отечеству, его защите</p> <p>ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</p> <p>ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном</p>	<p>Входной контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – тестирование; – анкетирование; – дискуссия; - фронтальный опрос – наблюдение за учебно-научной речью обучающихся в процессе дискуссий. <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализ выполненной внеаудиторной самостоятельной работы по составлению и

Образовательные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям</p> <p>ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p> <p>ЛР 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей</p> <p>ЛР 09 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p> <p>ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений</p> <p>ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p> <p>ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p> <p>ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <p>МР 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> <p>МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p> <p>МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками</p>	<p>проведению комплексов упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение составлять и проводить комплексы упражнений – оценка теоретической подготовленности – оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий <p>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет):</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений, тестовые задания - оценивание устных ответов обучающихся – тестовые задания; – выполнение практических заданий

Образовательные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p> <p>МР 04 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников</p> <p>МР 05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности</p> <p>МР 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p> <p>МР 09 Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения</p> <p>Предметные результаты:</p> <p>ПРб 01 Умение 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» (ГТО)</p> <p>ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p> <p>ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>ПРб 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	

– 2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

– 2.1 Задания для входного контроля

Комплект *тестовых заданий* (ТЗ) включает тесты различных уровней сложности: выбор одного варианта ответа из предложенного множества; выбор нескольких верных вариантов ответа из предложенного множества, задания на установление соответствия; задание на установление правильной последовательности; задание на заполнение пропущенного ключевого слова (открытая форма задания); анализ информации, представленной в графической форме; системное структурирование информации из разных источников. ТЗ представлены в таблице «Тестовые задания для оценивания образовательных результатов обучающихся по дисциплине «Физическая культура».

Вариант №1

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) физической культуры;
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

Эталон ответа: а)

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

Эталон ответа: г)

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой;
- б) стретчингом;
- в) гибкостью;
- г) акробатикой.

Эталон ответа: в)

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;

г) функциональную.

Эталон ответа: г)

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

Эталон ответа: в)

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) снижать;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

Эталон ответа: б)

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

Эталон ответа: г)

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) гибкость.

Эталон ответа: г)

9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

Эталон ответа: а)

10. Основными признаками физического развития являются:

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура..

Эталон ответа: а)

Вариант №2

1. Дайте определение физической культуры:

- а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;

- б) Физическая культура – средство отдыха;
- в) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
- г) Физическая культура – средство физической подготовки.

Эталон ответа: в)

2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) все вместе.

Эталон ответа: г)

3. Что такое закаливание?

а). Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.

б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в). Перечень процедур для воздействия на организм холода

г). Купание в зимнее время

Эталон ответа: а)

4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60-90 уд./мин.;
- б) 90-150 уд./мин.;
- в) 150-170 уд./мин.;
- г) 170-200 уд./мин.

Эталон ответа: а)

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

- а) бокс;
- б) ходьба и бег;
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

Эталон ответа: б)

6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.

2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.

3. упражнения «на выносливость».

4. упражнения «на быстроту и гибкость».

5. упражнения «на силу».

6. дыхательные упражнения.

а) 1,2,5,4,3,6;

б) 6,2,3,1,4,5;

в) 2, 6,4,5,3,1;

г) 2,1,3,4,5,6

Эталон ответа: г)

7. Что такое здоровый образ жизни?

а) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

б) Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс;

в) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;

г) Отсутствие болезней.

Эталон ответа: в)

8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

а) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;

б) всестороннего развития личности;

в) оздоровительной направленности;

г) здорового образа жизни.

Эталон ответа: а)

9. Что такое личная гигиена?

а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний;

б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья;

в) правила ухода за телом, кожей, зубами;

г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

Эталон ответа: б)

10. Назовите основные двигательные качества?

а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения;

б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила;

в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость;

г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Эталон ответа: в)

– 2.2 Задания для текущего контроля

Перечень тем учебных рефератов, учебно-исследовательских работ для защиты в процессе текущего контроля успеваемости

1. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
4. Культура межличностных отношений.
5. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
7. Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.
8. Показания и противопоказания при занятиях физической культурой.
9. Составить комплекс специальных беговых упражнений.
10. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
11. Особенности будущей профессиональной деятельности, требования к функциональному состоянию организма будущего специалиста.
12. Возможности самоконтроля.
13. Антропометрическое измерение.
14. Функциональные наблюдения.
15. Провести самостоятельные антропометрические измерения.
16. Составить комплекс упражнений на развитие силы мышц рук.
17. Составить комплекс дыхательных упражнений.
18. Составить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.
19. Составить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.
20. Развитие аэробной возможности организма.
21. Основные движения в оздоровительной аэробике.
22. Как подобрать упражнения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения.
23. Написать правила соревнований одного из видов л/атлетики.
24. Составить физкультпаузу.
25. Составить физкультминутку.

Перечень теоретических вопросов

Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

1. Дайте определение - физическая культура- это...
2. Гиподинамия.
3. Средства физической культуры.
4. Общефизическая подготовка (ОФП).
5. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
6. Современные виды спорта.
7. История Олимпийских игр.
8. Первые Олимпийские игры современности.

9. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»?

10. Перечислите формы занятий физической культурой.

11. Дайте определение понятию «здоровье».

12. Факторы, влияющие на здоровье.

13. Основные элементы ЗОЖ.

14. Режим дня студента.

15. Каким должно быть правильное питание?

16. Эффективные средства восстановления работоспособности.

17. Что включает в себя личная гигиена?

18. Оптимальный режим занятий физической культурой.

19. Вредные привычки.

20. Средства закаливания.

Легкая атлетика.

1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?

2. Перечислите беговые виды легкой атлетики.

3. Спринтерские дистанции.

4. На каких дистанциях используют низкий старт.

6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.

7. Перечислите виды легкоатлетических метаний.

8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.

9. Стайерские дистанции.

10. Легкая атлетика-королева спорта.

Кроссовая подготовка.

1. Как называется бег по пересеченной местности?

2. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?

3. Перечислите кроссовые дистанции.

4. Способы преодоления вертикальных препятствий.

5. Способы преодоления горизонтальных препятствий.

Спортивные игры.

Волейбол.

1. Размеры волейбольной площадки.

2. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?

3. Как осуществляется переход?

4. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.

5. Сколько партий играется в волейболе?

6. Может ли в волейболе быть ничейный результат?

7. Сколько времени даётся игроку на подачу?

8. До какого счета ведётся игра в одной партии?

9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?

10. Какие физические качества развивает игра?

Баскетбол.

11. Размеры баскетбольной площадки?

12. Сколько игроков находится во время игры на площадке?

13. Сколько длится баскетбольный матч?
14. Что такое тайм-аут?
15. Что такое «фол»?
16. Что такое «заслон»?
17. Что такое «дриблинг»?
18. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
19. Какие физические качества развивает игра?
20. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

Атлетическая гимнастика.

1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.
2. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка.
3. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой?
4. Специальные упражнения в атлетической гимнастике.
5. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?
6. Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой?
7. Атлетизм и питание.
8. Базовые упражнения. Жим штанги из положения лёжа
9. Базовые упражнения. Приседания со штангой.
10. Базовые упражнения. Тяга штанги.

– 2.3 Задания для рубежного контроля

Контрольная работа представляет собой вид рубежной проверочной работы. При составлении контрольной работы учитывается включенность в нее не только репродуктивных заданий, но и заданий повышенной сложности, требующих проявления аналитических способностей, а также заданий творческого характера, что позволит обучающимся продемонстрировать уровень владения основными компетенциями.

Контрольная работа № 1

Легкая атлетика

Составить комплекс специальных беговых упражнений.

№ п/п	Содержание
1	Бег с высоким подниманием бедра
...	Прыжки в шаге
10	Бег с ускорением

Элементы гимнастики

1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	ОМУ
1.	И.п. О.С. скакалка вчетверо на пояс 1. скакалка вперед 2. скакалка вверх 3. скакалка за голову 4. И.П.	12	Руки прямые
2.			

2. Подбор комплекса упражнений, определенной направленности.

Составить комплекс упражнений (20 упражнений) направленный на развитие координации, гибкости, чувства равновесия.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	ОМУ
1.	И.п. О.С. руки на пояс 1. наклон руки вперед 2. И.П.	12	наклон ниже
2.			

Контрольная работа № 2

Лыжи

Составить комплекс упражнений (10 упражнений) на развитие силы мышц рук.

Инвентарь: лыжные палки.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	ОМУ
1.	И.п. О.С. правая палка вверх 1. левая палка вверх, правая - вниз 2. И.П. 3. - 4. смена положений палок	12	Руки прямые
2.			

Контрольная работа № 3

Учебно-методические занятия

1. Возможности физической культуры в профессиональной подготовке специалиста (составить индивидуальную программу занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью).

№п/п	Месяц	Вид физкультурной деятельности
1.	Сентябрь	Легкая атлетика: подготовка к контрольным нормативам.

2. Составить и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики или комплекс упражнений восстановительного характера.

Утренняя гигиеническая гимнастика - это комплекс упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна. Этот вид гимнастики помогает организму быстрее активизироваться после сна и обрести бодрость. Она состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	ОМУ
1.	И.п. О.С. руки на пояс 1. руки вперед 2. руки вверх 3.руки в стороны 4. И.П.	12	Руки прямые
2.			

3. Составить и провести в группе комплекс физических упражнений определенной направленности

Комплекс физических упражнений определенной направленности (20 упражнений с различным инвентарем): на силу, на гибкость, на равновесие, на ловкость, на координацию.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	ОМУ
1.			
2.			

**Практические задания для оценивания уровня физических способностей обучающихся по дисциплине
«Физическая культура»**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1 500 и выше	1 300-1 400	1 100 и ниже	1 300 и выше	1 050-1 200	900 и ниже
			17	1 500	1 300-1 400	1 100	1 300	1 050-1 200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6

Практические задания по баскетболу

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25

3. Двухсторонняя игра.						
4. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
5. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3

Практические задания по волейболу

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двухсторонняя игра.						
Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
4. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
5. Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
6. . Чередование верхней и нижней передачи –10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности по дисциплине «Физическая культура»

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,2	14,4	14,8
Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин,сек)	11,30	12,00	13,30	14,00	14,30
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11	8	6

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,4	16,8	17,5	18,0	18,5
Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20	12,30	12,40
Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	16	14	12	10

Таблица – Показатели и критерии оценивания освоенных умений, усвоенных знаний

Средства контроля	Показатели и критерии оценивания			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Тестовые задания	88-100%	75-87%	51-74%	менее 51%

<p>Теоретические вопросы</p>	<p>Самостоятельное и уверенное изложение полученных знаний в устной и письменной форме, в полном соответствии с требованиями учебной программы. Свободное оперирование известными фактами и сведениями с использованием сведений из других дисциплин. Грамотная формулировка выводов и обобщений. Допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправленные студентом, при указании преподавателя.</p>	<p>Самостоятельное и уверенное изложение полученных знаний в устной и письменной форме, в полном соответствии с требованиями учебной программы. Свободное оперирование известными фактами и сведениями. Грамотная формулировка выводов и обобщений. Допускаются при изложении полученных знаний отдельные несущественные ошибки, исправляемые студентом с незначительной помощью преподавателя.</p>	<p>Изложение полученных знаний неполное, что, в целом, не препятствует усвоению последующего программного материала ОПОП. Возникают затруднения при выделении существенных признаков изученного и формулировке выводов. Недостаточная самостоятельность (студент нуждается в наводящих вопросах преподавателя). Единичные ошибки исправляются только с помощью преподавателя.</p>	<p>Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что не позволяет усваивать последующий учебный материал ОПОП. Неумение выделить существенные признаки в изучаемом материале, неумение делать обобщения и выводы, применять знания. Допускаются существенные ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя (студент не может ответить на наводящие вопросы преподавателя).</p>
-------------------------------------	---	---	---	--

Выполнение контрольно-нормативного задания	2.Пресс за 1 мин Девушки 55	Пресс в 1 мин Девушки 45	Пресс в 1 мин Девушки 40	Невыполнение контрольно-нормативного задания
	3.Прыжки в длину с места, см Девушки 210 и выше Юноши 230 и выше 240	Прыжки в длину с места, см Девушки 195–210 Юноши 170–190	Прыжки в длину с места, см Девушки 160 и ниже Юноши 180 и ниже	Невыполнение контрольно-нормативного задания
	4.Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши) 12 и выше	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши) 9-10	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши) 6 и ниже	Невыполнение контрольно-нормативного задания
	5.Бег на лыжах 5 км (мин, с) юноши 25,50 Бег на лыжах 3 км (мин, с) Девушки 20,30	Бег на лыжах 5 км (мин, с) юноши 27,20 Бег на лыжах 3 км (мин, с) девушки 25,50	Бег на лыжах 5 км (мин, с) юноши (без времени) Бег на лыжах 3 км (мин, с) девушки (без времени)	Невыполнение контрольно-нормативного задания
	6. 12-минутный беговой тест Купера для юношей (дистанция, км) 2750–3000 Девушки 2300–2400	12-минутный беговой тест Купера для юношей (дистанция, км) 2500-2750 Девушки 2100-2300	12-минутный беговой тест Купера для юношей (дистанция, км) 2200-2500 Девушки 1900-2100	Невыполнение контрольно-нормативного задания

Прикладной модуль профессиональной направленности

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР)	Варианты междисциплинарных заданий
<p>Раздел № 1. Физическая культура как область знаний</p> <p>Тема № 1 Основы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>МР 01.; МР 03; ЛР05; ЛР 11, ЛР 12; ПР6 03</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний об индивидуальных показателях здоровья, умственной и физической работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении видов работ в соответствии с профессиональной деятельностью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической работоспособностью в режиме рабочего дня при проектировании цифровых устройств;</i> - <i>определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической работоспособностью в режиме рабочего дня при выполнении работ по техническому обслуживанию и ремонту компьютерных систем и комплексов;</i> - <i>определение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении работ по проектированию цифровых устройств;</i> - <i>определение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении работ по техническому обслуживанию и ремонту компьютерных систем и комплексов</i>
<p>Тема № 2 Физическая культура в профессиональной деятельности</p>	<p>ЛР05; ЛР 11, ЛР 12; МР 01.; МР 03; ПР6 01; ПР6 02; ПР6 04</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о факторах риска для здоровья в профессиональной деятельности, о рациональной организации труда и оптимальном двигательном режиме как факторе сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности, о роли и значении форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности, в том числе, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>составление режима двигательной активности с учетом специфики профессиональной деятельности;</i>

		<ul style="list-style-type: none"> - <i>выполнение индивидуального междисциплинарного проекта: «Влияние неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на организм человека»;</i> - <i>определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации работоспособности, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности</i>
Тема № 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка	MP 01.; MP 03; ЛР 05; ЛР 11; ПРБ 04	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения определять профессионально-значимые физические и психические качества.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>составление профиограммы;</i> - <i>определение содержания профессионально-прикладной физической подготовки, веб-программиста;</i> - <i>определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности</i>
Раздел № 2. Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой Тема № 1 Подбор упражнений, составление и самостоятельное проведение индивидуальных комплексов упражнений	ЛР 05; ЛР 11; ЛР 12; MP 01.; MP 03; ПРБ 01; ПРБ 02; ПРБ 04;	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения, составлять и самостоятельно проводить индивидуальные комплексы упражнений: для физкультпауз в режиме рабочего дня, вводной и производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»: составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений:</i> - <i>физкультпауз в режиме рабочего дня;</i> - <i>вводной и производственной гимнастики,</i> - <i>для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики специальности</i>
Тема № 2 Составление планов и самостоятельное проведение занятий	ЛР 05; ЛР 11; MP 01.; MP 03; ПРБ 01; ПРБ 02; ПРБ 04; ПРБ 05;	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»:</i>

		- <i>составление планов и самостоятельное проведение фрагментов занятий профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности.</i>
Тема №3 Осуществление контроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	MP 01.; MP 03; LP 05; LP 11; LP 12; ПРБ 03;	Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности с помощью простейших функциональных проб: - <i>ведение дневника самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ по техническому обслуживанию и ремонту компьютерных систем и комплексов;</i> - <i>применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении работ по техническому обслуживанию и ремонту компьютерных систем и комплексов</i>
Раздел 3. Физическое совершенствование 3.3. Физкультурно-спортивная деятельность профессиональной направленности Тема № 1 Развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств	LP 05; LP 06; LP 07; LP 11; MP 01.; MP 02; MP 03; MP 07; ПРБ 01; ПРБ 02; ПРБ 04; ПРБ 05;	Задания, ориентированные на оценку профессионально-прикладной физической подготовленности: - <i>соревнования по профессионально-прикладной физической подготовке;</i> - <i>контрольное тестирование профессионально-прикладной физической подготовленности.</i>

–
–
–

2.4 Задания для промежуточной аттестации

Тестовые задания

Комплект тестовых заданий включает тесты различных уровней сложности: выбор одного варианта ответа из предложенного множества; выбор нескольких верных вариантов ответа из предложенного множества; задания на установление соответствия; задание на установление правильной

последовательности; задание на заполнение пропущенного ключевого слова (открытая форма задания); анализ информации, представленной в графической форме; системное структурирование информации из разных источников.

Тестовые задания закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких предложенных вариантов

При решении тестовых заданий ТЗ1- ТЗ выберите верный вариант ответа из предложенных:

Вариант №1

ТЗ 1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) физической культуры;
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

ТЗ 2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

ТЗ 3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой;
- б) стретчингом;
- в) гибкостью;
- г) акробатикой.

ТЗ 4. Проба для определения состояния сердечнососудистой системы

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) функциональную.

ТЗ 5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

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

г) подготовку к профессиональной деятельности.

ТЗ 6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) снижать;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

ТЗ 7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

Эталон ответа: г)

ТЗ 8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) гибкость.

ТЗ 9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

ТЗ 10. Основными признаками физического развития являются:

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура..

ТЗ 11. Дайте определение физической культуры:

- а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) Физическая культура – средство отдыха;
- в) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
- г) Физическая культура – средство физической подготовки.

ТЗ 12. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) все вместе.

ТЗ 13. Закаливание – это...

а). Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.

б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в). Перечень процедур для воздействия на организм холода

г). Купание в зимнее время

ТЗ 14. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

а) 60-90 уд./мин.;

б) 90-150 уд./мин.;

в) 150-170 уд./мин.;

г) 170-200 уд./мин.

ТЗ 15. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

а) бокс;

б) ходьба и бег;

в) спортивная гимнастика;

г) единоборства.

ТЗ 16. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.

2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.

3. упражнения «на выносливость».

4. упражнения «на быстроту и гибкость».

5. упражнения «на силу».

6. дыхательные упражнения.

а) 1,2,5,4,3,6;

б) 6,2,3,1,4,5;

в) 2, 6,4,5,3,1;

г) 2,1,3,4,5,6

ТЗ 17. Здоровый образ жизни – это...

а) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

б) Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс;

в) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;

г) Отсутствие болезней.

ТЗ 18. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

а) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;

б) всестороннего развития личности;

- в) оздоровительной направленности;
- г) здорового образа жизни.

ТЗ 19. Личная гигиена – это...

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний;
- б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья;
- в) правила ухода за телом, кожей, зубами;
- г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

ТЗ 20. Назовите основные двигательные качества:

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения;
- б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила;
- в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость;
- г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Вариант 2 Волейбол

ТЗ 1. Команда игроков по волейболу состоит из:

- а) Не более чем из 6 игроков.
- б) Не более чем из 12 игроков.
- в) Не более чем из 10 игроков.

ТЗ 2. Команда продолжает игру, если в составе ее остается меньше шести игроков:

- а) Да
- б) Если не против будет команда соперников
- в) Нет.

ТЗ 3. Замены производящие в каждой партии по волейболу:

- а) Шесть замен.
- б) Две замены
- в) Пять замен

ТЗ 4. Время на замену игрока:

- а) Не более одной минуты
- б) Не дается.
- в) Не более пяти минуты

ТЗ 5. Решение принятое судьей, если замена произведена неправильно и в связи с этим игра задерживается:

- а) Зачислить этой команде перерыв
- б) Лишить команду права подачи
- в) Назначить техническое замечание

ТЗ 6. Замены в каждой партии запасными:

- а) Три раза
- б) Один раз.

в) Пять раз

ТЗ 7. Замена одного запасного игрока другим запасным игроком:

а) Да.

б) Нет

в) Только один раз

ТЗ 8. Запасной игрок, участвующий в замене, вторично вернуться на площадку в данной партии:

а) Да

б) Да если счёт партии 24

в) Нет, за исключением случая, когда его команда останется в неполном составе из-за травмы какого-либо игрока, а все запасные игроки уже участвовали в замене.

ТЗ 9. Команда одновременно в каждой партии произвести все шесть замен:

а) Да

б) Нет

в) В исключительных случаях

ТЗ 10. Игроки обеих команд на своих сторонах площадки в момент подачи мяча располагаются:

а) В любом порядке

б) В две линии по три человека.

в) В одну линию

ТЗ 11. Игроки, стоящие ближе к сетке и за ними – это..

а) Игроки, стоящие ближе к сетке, называются игроками передней линии, а за ними игроки задней линии

б) Называются игроками передней линии

в) Игроки задней линии

ТЗ 12. Должно ли соответствовать расположение игроков в момент выполнения подачи расстановке, зафиксированный в протоколе.

а) Да. Это обязательное условие

б) Нет. Это не обязательное условие

в) Это не фиксируется в протоколе

ТЗ 13. Расстановка нарушается в случае:

а) Если игрок задней линии находится параллельно средней

б) Если игрок задней линии находится на одной линии, параллельно средней, с соответствующим игроком передней линии

в) Если игрок задней линии находится в передней линии

ТЗ 14. Решение, принятое судьей, если команда нарушает очередность подачи:

а) Зачислить команде ошибку

б) Наказать команду потерей подачи

в) Зачислить команде ошибку, восстановить правильную расстановку и наказать команду потерей подачи

ТЗ 15. Решение, принятое судьей, если при неправильной расстановке было разыграно несколько мячей:

- а) Оставить без изменения и продолжить игру
- б) Снять с виновной команды, выигранные при этом очки, и наказать виновную команду.
- в) Присудить два штрафных очка

ТЗ 16. Решение, принятое судьей, если в момент подачи у принимающей команды нарушена расстановка, а подающий игрок произвел подачу с ошибкой:

- а) Если ошибка совершена при касании мяча, засчитать ее как ошибку при подаче, если после касания мяча, то засчитать ее как ошибку в расстановке
- б) Засчитать ее как ошибку при подаче
- в) Засчитать ее как ошибку в расстановке

ТЗ 17. Игра состоит из партий:

- а) Трех
- б) Трех или пяти
- в) Пяти

ТЗ 18. Проводящий жеребьевку между капитанами команд на право выбора площадки или подачи мяча называется:

- а) Первый судья.
- б) Судья на линии
- в) Секретарь

ТЗ 19. Смена сторон после каждой партии:

- а) Нет
- б) Нет через две партии
- в) Да

ТЗ 20. Решение, принятое судьей, если смена в решающей партии не была произведена в установленное время:

- Продолжать игру без смены сторон
- Произвести смену сторон
- Закончить игру

Вариант 3 Легкая атлетика

ТЗ 1. Физическая культура представляет собой ...

- а) Учебный предмет в школе
- б) Выполнение упражнений
- в) Процесс совершенствования возможностей человека
- г) Часть человеческой культуры

ТЗ 2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется ...

- а) Высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям

б) Уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

в) Хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности

г) Высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

ТЗ 3. Под физическим развитием понимается ...

а) Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни

б) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

в) Процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений

г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

ТЗ 4. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...

а) Физических и психических качеств людей

б) Техники двигательных действий

в) Работоспособности человека

г) Природных физических свойств человека

ТЗ 5. Отличительным признаком физической культуры является ...

а) Воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям

б) Физическое совершенство

в) Выполнение физических упражнений

г) Занятия в форме уроков

ТЗ 6. Физическими упражнениями называются ...

а) Двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье

б) Двигательные действия, дозируемые во величине нагрузки и продолжительности выполнения

в) Движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики

г) Формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

ТЗ 7. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а) Подготовленностью занимающихся и состоянием их здоровья

б) Величиной их воздействия на организм

в) Временем и количеством повторений двигательных действий

г) Напряжением определенных мышечных групп

ТЗ 8. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена

а) Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий

б) Степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей

в) Утомлением, возникающим в результате их выполнения

г) Частотой сердечных сокращений

ТЗ 9. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка ...

- а) Мала и ее следует увеличить
- б) переносится организмом относительно легко
- в) Достаточно большая, но ее можно уменьшить
- г) Чрезмерная и ее надо уменьшить

ТЗ 10. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до ...

- а) 120-130 ударов в минуту
- б) 130-140 ударов в минуту
- в) 140-150 ударов в минуту
- г) 150 и более ударов в минуту

ТЗ 11. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что ...

- а) Во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
- б) Достижимое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
- в) В результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
- г) Человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить большой объем физической работы

ТЗ 12. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором ...

- а) Легко переносятся неблагоприятные условия и факторы
- б) Он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается
- в) Он бодр и жизнерадостен
- г) Наблюдается все вышеперечисленное

ТЗ 13. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...

- а) Потереть, почесать
- б) Нагревать
- в) Охлаждать
- г) Постараться положить на возвышение и обратиться к врачу

ТЗ 14. Под закаливанием понимается ...

- а) Купание в холодной воде и хождение босиком
- б) Приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) Сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми
- г) Укрепление здоровья

ТЗ 15. Рекомендации занятий с закаливающими процедурами, которыми пользоваться не стоит:

- а) Чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения
- б) Чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма
- в) Не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении
- г) После занятия надо принять холодный душ

ТЗ 16. Правильное дыхание характеризуется ...

- а) Более продолжительным выходом
- б) Более продолжительным входом
- в) Вдохом через нос и выходом ртом
- г) Равной продолжительностью вдоха и выдоха

ТЗ 17. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время ...

- а) Вращений и поворотов тела
- б) Пригибания туловища назад
- в) Возвращения в исходное положение после наклона
- г) Рекомендации относительно времени входа или выхода не нужны

ТЗ 18. Осанкой называется...

- а) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- б) Пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) Привычная поза человека в вертикальном положении
- г) Силуэт человека

ТЗ 19. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее ...

- а) Затылком, ягодицами, пятками
- б) Лопатками, ягодицами, пятками
- в) Затылком, спиной, пятками
- г) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

ТЗ 20. Главной причиной нарушения осанки является ...

- а) Привычка к определенным позам
- б) Слабость мышц
- в) Отсутствие движений во время школьных уроков
- г) Ношение сумки, портфеля на одном плече

Вариант 4 Баскетбол

ТЗ 1. Баскетбольная команда состоит из:

- а) 5 игроков
- б) 8 игроков
- в) 10 игроков

ТЗ 2. Если в составе команды остается меньше двух игроков:

- а) Команда не может играть
- б) Команда может играть

ТЗ 3. Решение судьи, если в одной из команд остается менее двух игроков:

- а) продолжить игру
- б) прекратить игру и этой команде зачислить поражение.

ТЗ 4. Общая продолжительность игры составляет:

- а) 30 минут
- б) 20 минут
- в) 40 минут

ТЗ 5. Продолжение игры при ничейном результате:

- а) нет
- б) назначается дополнительное время игры
- в) Назначается встреча команд в другой игровой день

ТЗ 6. Сигнал для выхода команды на поле подается:

- а) судья на поле
- б) судья секретарь
- в) главный судья

ТЗ 7. Производящий жеребьевку для выбора сторон имеет:

- а) право выбора команде, которая является хозяином поля
- б) право выбора предоставляется команде гостей
- в) назначает судья

ТЗ 8. Игра начинается:

- а) с момента выхода команд на поле
- б) с момента выхода судей на поле
- в) с момента прикосновения игрока к мячу.

ТЗ 9. Игра заканчивается:

- а) по сигналу судьи-секундаметриста об окончании времени игры
- б) мяч вышел за пределы игровой площадки
- в) Если счёт игры достиг 25 очков

ТЗ 10. Попадания мяча в корзину считается действительным:

- а) когда мяч коснулся кольца
- б) когда «живой» мяч входит в корзину сверху и остается в ней или проходит через нее
- в) когда игрок бросил мяч в щит

ТЗ 11. Мяч становится «живым»:

- а) когда судья пригласил команды на игровое поле
- б) если судья объявил начало игры
- в) если первый игрок коснулся его после достижения им высшей точки при розыгрыше спорного броска

ТЗ 12. Мяч становится «мертвым»:

- а) если он заброшен в корзину; совершенно любое нарушение
- б) если он заброшен командой соперника в свою корзину

в) если мяч заброшен с нарушением правил и алгоритма выполнения броска

ТЗ 13. Нападающий игрок касающийся корзины или щита команды противника в то время когда мяч при броске находится в кольце:

- а) может
- б) не может
- в) частично может

ТЗ 14. Защитник касающийся своей корзины или щита, пока мяч находится на кольце во время броска:

- а) не может
- б) частично может
- в) может

ТЗ 15. Если через 15 минут после начального времени для начала игры команда продолжает оставаться в неполном составе (менее пяти игроков) судья обязан:

- а) Не начинать игру
- б) Не выполняя бросков в корзину защитить команде выигрыш счёт 2:0
- в) Ввести мяч в игру начальным броском в присутствии одной команды и после заброшенного в корзину мяча прекратить игру, а в протоколе зафиксировать счет 2:0 в пользу этой команды.

ТЗ 16. Если любая из команд не находится на площадке (готовой к игре) в течении 1 минуты после вызова старшим судьей на игру в начале второй половины или после остановки игры по любым причинам судья обязан:

- а) Приостановить игру
- б) Назначить штрафной мяч не готовой команде
- в) Провести вбрасывание мяча в игру таким образом, как если бы на площадке были обе команды, готовые к игре.

ТЗ 17. Во время игры основных игроков заменять запасными:

- а) Нельзя
- б) Можно только одного
- в) Можно

ТЗ 18. Производящий замену игроков и в каких ситуациях:

- а) Любой игрок
- б) Тренер команды
- в) Тренер (капитан) команды через судью-секреторя, когда игровые часы остановлены и мяч становится «мертвым»

ТЗ 19. Временя на замену игрока:

- а) 20 секунд независимо от количества замен, произведенных одной командой в один игровой момент.
- б) 5 секунд в один игровой момент
- в) 10 секунд в один игровой момент

ТЗ 20. Время перерыва команды (мин.):

- а) три в одной половине игры
- б) один в одной половине игры
- в) по два в каждой половине игры.

Вариант 5

**ТЗ 1. Закончите предложение, вставляя пропущенную фразу:
Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:**

- а) Физическое развитие
- б) Физическое воспитание
- в) Физическая культура
- г) Комплекс физических упражнений

ТЗ 2. Упражнения, которые не следует включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики:

- а) Общеразвивающие
- б) Со значительным отягощением
- в) На гибкость
- г) Длительного статического характера
- д) На восстановление дыхания.

ТЗ 3. Знания по составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики помогают составить:

- а) План спортивных мероприятий
- б) Комплекс производственной гимнастики
- в) Комплекс лечебной физкультуры
- г) Программу развития физических качеств.

ТЗ 4. Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы:

- а) Теоретический
- б) Научно-исследовательский
- в) Самостоятельный
- г) Практический
- д) Контрольный
- е) Спортивный
- ж) Профессионально-прикладной физической подготовки.

ТЗ 5. Здоровье это -

- а) Состояние тела, когда все жизненные отправления идут в полном порядке, отсутствие недуга, болезни, гармония души и тел
- б) Работа организма
- в) Здоровая голова, здравомыслящий человек

ТЗ 6. Физическая культура представляет собой:

- а) Учебный предмет в школе
- б) Выполнение упражнения
- в) Процесс совершенствования возможностей человека

г) Часть человеческой культуры

ТЗ 7. Зимние Олимпийские игры празднуют:

а) Это зависит от решения МОК

б) В течении первого года празднуемой Олимпиады

в) В течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады

ТЗ 8. Пьер де Кубертен удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...

а) В 1894г. за проект Олимпийской Хартии

б) В 1912 г. за «Одну спорту»

в) В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертенем МОК

г) В 1920 за текст Олимпийской клятвы

ТЗ 9. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в ...

а) 1920 г. в Антверпене (Бельгия)

б) 1924 г. в Шамони (Франция)

в) 1926 г. в Гармиш-Партенкирхене (Германия)

г) 1928 г. в Сент-Моритце (Швейцария)

ТЗ 10. В одних Играх 7 золотых медалей завоевал спортсмен:

а) Карл Льюис (США в легкой атлетике во время Игр XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе

б) Лидия Скобликова (СССР) в конькобежном спорте во время IX зимних Олимпийских игр в Инсбруке

в) Марк Спитц (США) в плавании во время Игр XX Олимпиады в Мюнхене

г) Эрик Хайден (США) в конькобежном спорте во время XIII зимний Олимпийских игр в Лейк-Плэсиде

ТЗ 11. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в ...

а) 1992 г. на XVI играх в Арбевилле, Франция

б) 1992 г. на Играх XXV в Барселоне, Испания

ТЗ 12. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в ...

а) Олимпийской хартии

б) Олимпийской клятве

в) Положении об Олимпийской солидарности

г) Официальных разъяснениях МОК

ТЗ 13. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...

а) Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей

б) Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности

в) Совершенствовании природных, физических свойств людей

г) Создании специфических духовных ценностей

ТЗ 14. Назовите некорректное формулирование определения из представленных:

а) Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества

б) Физическое совершенство заключается в приобретении основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижение необходимого в жизни уровня физического развития

в) Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса

г) Физически совершенным является человек, обладающий здоровьем, высокой физической работоспособностью, гармонически развитыми физическими качествами, владеющий техникой жизненно важных движений.

ТЗ 15. Не являющееся отличительным признаком физической культуры:

а) Обеспечение безопасности жизнедеятельности

б) Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений

в) Занятия, принципы, правила и методика использования упражнения

г) Активная двигательная деятельность человека

ТЗ 16. Деятельность, составляющая основу физической культуры называется:

а) Физическая подготовка

б) Физическое совершенствование

в) Физическое развитие

г) Физическое упражнение

ТЗ 17. Основные направления использования физической культуры способствуют...

а) Формированию базовой физической подготовленности

б) Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности

в) Восстановлению функций организма после травм и заболеваний

г) Всего выше перечисленного

ТЗ 18. Под физическим развитием понимается ...

а) Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия

б) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

в) Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни

г) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

ТЗ 19. Базовая физическая культура преимущественно ориентированна на обеспечение...

а) Физической подготовленности человека к жизни

б) Развитие резервных возможностей организма человека

в) Сохранение и восстановление здоровья

г) Подготовку к профессиональной деятельности

ТЗ 20. Двигательные действия представляют собой ...

а) Проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания

б) Проявления двигательной активности, с помощью которых решаются двигательные задачи

в) Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры

г) Систему произвольных (приобретенных) и непроизвольных (врожденных) движений

Практические задания

ПЗ1 Показатели оценивания выполненных заданий

1. Челночный бег 4×10 м, с (юноши и девушки)

2. Пресс за 1 мин (юноши и девушки)

3. Прыжки в длину с места, см (юноши и девушки)

4. Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши)

5. Отжимание (девушки)

6. Бег 1000 м (мин, с) девушки

7. Бег 2000 м (мин, с) юноши

8. Бег 100 м (мин, с) девушки, юноши

ПЗ 2 Требования к выполненным практическим заданиям при сдаче нормативов

Баскетбол

Контрольные упражнения:

1. Ведение мяча на 20 м (сек)

2. Ведении по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с

3. Двухсторонняя игра.

4. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с

5. Штрафные броски: 10 бросков – оценка по количеству попаданий.



