

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих  
по профессии

**54.01.20 Графический дизайнер**

Форма обучения: очная

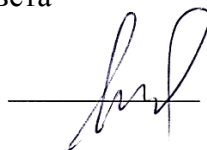
Владивосток 2024

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.07 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 54.01.20 Графический дизайнер, утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1543.

Разработана: Д.А. Васильева, преподаватель Колледжа индустрии моды и красоты

Рассмотрена на заседании Методического совета  
Протокол № 2 от «26» марта 2024 г.

Председатель Методического совета КИМК \_\_\_\_\_



И.Л. Ключко

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОП.07 «Физическая культура» является частью Общепрофессионального цикла учебного плана основной образовательной программы (далее ООП) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.20 Графический дизайнер

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По итогам освоения дисциплины, обучающиеся должны продемонстрировать результаты обучения, соотнесённые с результатами освоения ООП СПО, приведенные в таблице.

Код компетенции	Умения	Знания
ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии
	У2 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	З2 средства профилактики перенапряжения

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	40
в том числе:	
– теоретическое обучение	Не предусмотрено
– практические занятия	34
– самостоятельная работа	6
– промежуточная аттестация – Дифференцированный зачет	-

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры.	2	ОК08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Использование разных средств и методов физической культуры в самостоятельных занятиях, использованием физической подготовки для гармоничного физического развития и воспитания личностных качеств.		
<b>Тема 1.2.</b> Социально-биологические основы физической культуры	<b>Содержание учебного материала</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	ОК08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Использование методов самоконтроля во время выполнения физических упражнений, вести дневник самоконтроля. Научиться оценивать функциональное состояние и физическое развитие.		

<b>Тема 1.3.</b> Двигательная активность обучающихся	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека. Формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни. Форма занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.		
	Практическое занятие №1 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Выполнение комплексов гигиенической гимнастики».	<b>14</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.		
<b>Тема 1.4.</b> Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность и здоровье. Понятие о медико-биологических методах восстановления. Естественные силы природы и гигиенические факторы в занятиях физической культурой.		
	Практическое занятие №2 «Использование методов самомассажа для восстановления».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Сочетание физических упражнений с естественными силами природы и гигиеническими факторами. Укрепление здоровья с использованием средств физической культуры. Использование методов восстановления в самостоятельных занятиях физической культурой.		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	

Легкая атлетика	Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, в разных направлениях. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Метание мяча. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.		OK08
	Практическое занятие №3 «Техника бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения».	4	
	Практическое занятие №4 «Техника бега на средние и длинные дистанции. Бег по прямой и по виражу, на стадионе и по пересеченной местности».	4	
	Практическое занятие №5 «Техника эстафетного бега. Способы держания эстафетной палочки».	2	
	Практическое занятие №6 «Техника метания малого мяча на дальность».	4	
	Практическое занятие №7 «Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» с места».	6	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	<b>6</b>	OK08

	Практическое занятие №36 «Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня».	2	
	Практическое занятие №37 «Составление и проведение комплекса профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста».	2	
	Практическое занятие №38 «Комплекс упражнений, направленный на профилактику профессиональных заболеваний специалиста».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики с учетом профессии (специальности). Использование прикладных видов спорта в процессе самостоятельных занятий.	6	
<b>Итоговая аттестация – дифференцированный зачет</b>			
<b>Всего:</b>	<b>40</b>		

## **ЗУСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

*Спортивный зал.*

Основное оборудование: Гимнастическое оборудование; Волейбольная площадка (комплект: мячи волейбольные mva 300; система телескопических универсальных стоек); Баскетбольная площадка (комплект: мячи баскетбольные Molten BGN7X, стойки баскетбольные); Футбольная и гандбольная площадка (комплект ворот, мяч футбольный Select delta); Оборудование для игры в бадминтон; Оборудование для настольного тенниса (стол теннисный Sponeta; комплект сеток, ракетки, шарик).

*Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.*

Основное оборудование: Рабочие места на базе компьютерной техники с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ВВГУ: комплекты учебной мебели (столы и стулья) – 19 шт., персональные компьютеры (облачные мониторы) - 19 шт; доска маркерная - 1шт., лазерный копир-принтер-сканер с 2 лотками Xerox WorkCentre 3345 DNI.

Программное обеспечение: Microsoft Windows 7 Professional; Microsoft Office ProPlus 2010 Russian Acdmc; СПС КонсультантЮрист: Версия Проф; Adobe Acrobat Reader; Google Chrome; Adobe Flash Player; 7-Zip 18.01 (x64).

### **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

#### ***Основные источники:***

1. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с.- ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/458711>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с.— (Профессиональное образование). — ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/4659654>

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

#### ***Дополнительные источники:***

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5- 534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/400928>

2. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447196>

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>



*Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:*

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы. — Режим доступа: <https://www.mos.ru/moskomspport/>
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики. — Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/>
3. Информационно-справочная система «Консультант Плюс» — <http://www.consultant.ru/>
4. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>
5. Электронная библиотечная система ZNANIUM.COM - Режим доступа: <https://znanium.com/>
6. Электронно-библиотечная система издательства "Юрайт" - Режим доступа: <https://urait.ru/>
7. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
8. Электронная библиотечная система «Book.ru» - Режим доступа: [www.book.ru](http://www.book.ru)
9. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина (база данных различных профессиональных областей) Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>, доступ свободный

#### **4 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Начиная изучение дисциплины, студенту необходимо:

- ознакомиться с программой, изучить список рекомендуемой литературы;
- внимательно разобраться в структуре курса, в системе распределения учебного материала по видам занятий, формам контроля, чтобы иметь представление о курсе в целом.

Самостоятельная работа студентов (СРС) — это деятельность учащихся, которую они совершают без непосредственной помощи и указаний преподавателя, руководствуясь сформировавшимися ранее представлениями о порядке и правильности выполнения операций. Цель СРС в процессе обучения заключается, как в усвоении знаний, так и в формировании умений и навыков по их использованию в новых условиях на новом учебном материале. Самостоятельная работа призвана обеспечивать возможность осуществления студентами самостоятельной познавательной деятельности в обучении, и является видом учебного труда, способствующего формированию у студентов самостоятельности. Кроме того, для расширения и углубления знаний по дисциплине целесообразно использовать: публикации в тематических журналах; полнотекстовые базы данных библиотеки; имеющиеся в библиотеках вуза. Успешное освоение дисциплины предполагает активную работу студентов на всех занятиях аудиторной формы: лекций и практических занятий, выполнение аттестационных мероприятий, эффективную самостоятельную работу.

##### **4.1 Методические рекомендации обучающимся по обеспечению самостоятельной работы**

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации, закрепления, углубления и расширения теоретических знаний и практических умений, приобретаемых студентами в ходе аудиторных занятий; формирования умений использовать специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся; формирования самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; развития исследовательских умений.

Для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине необходимо отвечать на вопросы для самоконтроля. Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим

вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Студент должен четко уяснить, что именно с лекции начинается его подготовка к практическому занятию. Вместе с тем, лекция лишь организует мыслительную деятельность, но не обеспечивает глубину усвоения программного материала.

При подготовке к практическому занятию особое внимание необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. В процессе подготовки рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Перед консультацией, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В процессе изучения дисциплины студенту необходимо ориентироваться на самостоятельную проработку лекционного материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение тестов, кейсовых заданий, самостоятельное изучение некоторых разделов курса. Для проведения занятий лекционного типа используются учебно-наглядные пособия в форме презентационных материалов, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие темам лекций.

#### **4.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

### **5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ОК-08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня	Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, соответствие требованиям. Оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий. Соответствие требованиям инструкций, регламентов, рациональность действий.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Текущая аттестация в виде оценки результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - фронтальный устный опрос; - тестовые задания; - техника выполнения двигательных действий на практических занятиях;

физической подготовленности	Уровень правильных ответов при тестовом письменном и устном контроле. Качество и техническая грамотность составленных рефератов, четкость изложения материала. Быстрота ориентации в представляемом материале, быстрота реакции на вопросы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li> <li>- сдача контрольных нормативов.</li> </ul>
-----------------------------	--	---

Для оценки достижения запланированных результатов обучения по дисциплине разработаны контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, которые прилагаются к рабочей программе дисциплины.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
по учебной дисциплине

**ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих  
по профессии

**54.01.20 Графический дизайнер**

Форма обучения: очная

Владивосток 2024

### 1 Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.07 «Физическая культура».

КОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме дифференцированного зачёта (с использованием оценочного средства - устный опрос в форме собеседования, выполнение письменных и практических заданий)

### 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код ОК, ПК	Код результата обучения	Наименование результата обучения
ОК-08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
	У2	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии
	З1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии
	З2	средства профилактики перенапряжения

### 3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

#### 3.1 Средства, применяемые для оценки уровня теоретической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>				
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  СРС по Теме 1.1	З1 У1	Способность раскрыть понятие «физическая культура» и его общекультурное, профессиональное и социальное значение; способность изложить основные принципы формирования физической культуры личности Способность применять физкультурно-оздоровительные средства для достижения жизненных и профессиональных целей.	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1: вопросы: 14,15,17,17,26,30, 35,36,46,47,48,49, 50,51,52,55,56,65, 71)	Тестирование (п. 6.1)

Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры  СРС по Теме1.2	31 У1	Способность охарактеризовать процессы, происходящие в организме под влиянием физических упражнений, эффекты физических упражнений. Способность раскрыть понятия «функциональное состояние» и «адаптация», произвести оценку функционального состояния и применить методы самоконтроля.	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1: вопросы: 22,24,25,28,29,31, 32,33,35,40,41,42, 43,59,62,64,65,66, 67,68,69,70) Демонстрация правильной техники изученных умений	Тестирование (п. 6.1)
Тема 1.3. Двигательная активность обучающихся  СРС по Теме1.3	У1	Способность разработать и выполнить комплекс упражнений, направленный на профилактику профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппарата, комплекс гигиенической гимнастики.	Проведение фрагмента занятия (п. 5.3)	Тестирование (п. 6.1)
Тема 1.4. Основы здорового образа жизни  СРС по Теме 1.4	32 У1	Способность раскрыть понятие «здоровье» и перечислить компоненты здорового образа жизни. Способность установить связь между здоровьем и занятиями физической культурой. Способность разработать и выполнить комплекс упражнений с использованием методов самомассажа.	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1) Проведение фрагмента занятия (п. 5.3)	Тестирование (п. 6.1)
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				
Тема 2.1. Легкая атлетика  СРС по Теме2.1	31 32 У1	Способность раскрыть особенности техники видов легкой атлетики, перечислить основные правила соревнований по легкой атлетике, кратко описать историю возникновения и развития легкой атлетики в России и в мире. Способность продемонстрировать правильную технику выполнения двигательных действий. Способность самостоятельно подготовить и провести фрагмент занятия, используя средства легкой атлетики. Способность выполнить контрольные нормативы по легкой атлетике.	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1: вопросы: 1,2,3,4,5,6,7,8,13, 29,39,45,58,59,60, 62.) Проведение фрагмента занятия (п. 5.3) Сдача контрольных нормативов (п. 5.2: 5.2.1, 5.2.2 тема 2.1) Демонстрация правильной техники изученных умений	Тестирование (п. 6.1)

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов  СРС по Теме 3.1	31 У1	Способность перечислить средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Способность назвать цели и задачи ППФП, средства для профилактики перенапряжения. Способность самостоятельно подготовить и провести комплексы упражнений, повышающих работоспособность избранной профессиональной деятельности в течение дня, направленные на профилактику профессиональных заболеваний и развитие профессионально значимых качеств. Способность выполнять функциональные пробы.	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1: вопросы: 13,22,23,27,28,37,38,39,40,41,43,45,59,62,64) Проведение фрагмента занятия (п. 5.3) Сдача контрольных нормативов (п. 5.2: 5.2.1, 5.2.2 тема 3.1) Демонстрация правильной техники изученных умений	Тестирование (п. 6.1)

#### 4 Описание процедуры оценивания

Уровень образовательных достижений, обучающихся по дисциплине оценивается по четырём бальной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Текущая аттестация по дисциплине проводится с целью систематической проверки достижений обучающихся. Объектами оценивания являются: степень усвоения теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, качество выполнения самостоятельной работы, учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение студентом запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом. Оценка на дифференцированном зачете выставляется с учетом оценок, полученных при прохождении текущей аттестации.

#### Критерии оценки тестовых заданий:

Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Количество правильных ответов	91 % и ≥	от 76% до 90,9 %	61-75%	менее 60%

### **Критерии оценивания устного ответа:**

(оценочные средства: собеседование, устное сообщение, диспут, дискуссия)

**Оценка «отлично»** - ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

**Оценке «хорошо»** - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

**Оценка «удовлетворительно»** – ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

**Оценка «неудовлетворительно»** – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

### **Критерии оценки уровня физической подготовленности и выполнения контрольных нормативов:**

Проводится по двум показателям:

- исходный уровень развития физических качеств студента;

- реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценка ставится на основании результатов выполнения контрольных нормативов, представленных в пункте 5.2.

**Оценке «отлично»** - соответствует высокий уровень физической подготовленности.

**Оценке «хорошо»** - средний уровень.

**Оценке «удовлетворительно»** - низкий уровень.

### **Критерии оценки качества проведения фрагмента занятия:**

**Оценка «отлично»** - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «хорошо»** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

**Оценка «удовлетворительно»** - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности.



Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

**Оценка «неудовлетворительно»** - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

#### **Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями:**

**Оценка «отлично»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «хорошо»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «удовлетворительно»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «неудовлетворительно»** - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

#### **4. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации**

##### **5.1 Вопросы для собеседования (устного фронтального и индивидуального опроса):**

1. Назовите виды легкой атлетики.
2. Какая из дистанций является спринтерской?
3. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от ...
4. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от ...
5. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит ...
6. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой ...
7. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...
8. Какие виды гимнастики Вы знаете?
9. Какие физические качества развивает гимнастика?
10. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека?
11. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека?
12. Что такое И.П.?
13. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?
14. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?
15. Какая страна считается Родиной игры в футбол?
16. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке.
17. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке
18. Игра в баскетболе заканчивается после...
19. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
20. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...
21. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...
22. По команде "кругом" выполняется следующая последовательность действий:
24. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...
25. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях:
26. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады, выбрал...

27. Спортивно-игровую деятельность характеризует...
28. Простейший комплекс ОРУ (общеразвивающие упражнения) начинается с упражнения:
29. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:
30. Пять олимпийских колец символизируют:
31. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:
32. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:
33. Гиподинамия — это:
34. Строй, в котором люди стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону:
35. Какое количество физических качеств у человека?
36. Какого цвета полотнище Олимпийского флага?
37. Одной из задач ОФП является:
38. К основному признаку здоровья относится:
39. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы (сколько раз в неделю?):
40. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:
41. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе:
42. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:
43. Способность длительное время выполнять заданную работу это:
44. Способность быстро усваивать сложно координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:
45. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:
46. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:
47. Они помогают спортсмену плыть быстрее
48. Он защищает голову спортсмена
49. Их защищает вратарь
50. Летний вариант коньков
51. Ею отбивают воланы и мячи
52. Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе
53. Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка
54. Через нее кидают мяч в волейболе
55. Она защищает глаза спортсмена от воды
56. Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила
57. В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах
58. Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту
59. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:
60. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:
61. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:
62. Назовите основные физические качества человека:
63. Какая страна является родиной Олимпийских игр:
64. Жизненная емкость легких, это -
65. Процесс, направленный на развитие физических качеств и формирование здорового образа жизни у человека. ... включает в себя систематическую физическую активность, специальные упражнения, игры, спорт и другие физические занятия. Цель ... – обеспечить гармоничное развитие организма, укрепление здоровья, формирование физической

- культуры и способности к активной жизнедеятельности. Это -
66. Результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности. Это -
67. Педагогический процесс, целенаправленное выполнение физических упражнений и комплекс мероприятий, которые развивают физические качества, функциональные возможности, двигательные навыки и прикладные умения человека с учетом требований его деятельности. ... может быть общей или специальной, в зависимости от степени соответствия средств и методов подготовки целям и задачам конкретного вида спорта, производства, военного дела и т.п. Это -
68. Динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов, систем организма и так далее). Процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма (скорость роста, прирост массы тела, определённая последовательность увеличения различных частей организма и их пропорций, а также созревание различных органов и систем на определённом этапе развития), в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определённому плану при оптимальных условиях жизнедеятельности. Это -
69. Любое движение тела, вызывающие расход энергии. Это -
70. Двигательное действие или их совокупность, которое направлено на физическое развитие, воспитание и здоровье человека. Это -
71. Часть общей культуры человечества, направленная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств, совершенствование двигательных навыков и социальной адаптации человека путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития. формирует здоровый образ жизни. Это -

## 5.2 Сдача контрольных нормативов и тестов

### 5.2.1 Обязательные контрольные нормативы для оценки физической подготовленности

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту: бег 30м (сек)	4.3	4.7	5.2	5.5	5.8
Тест на общую выносливость: бег 6 мин. (м)	1500	1300	1100	1000	900
Тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	9	6	5	3
Тест на координацию: челночный бег 3x10 м (сек.)	7.2	7.5	8.1	8.5	8.8
Тест на скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места (см)	230	220	190	180	170
Тест на гибкость: наклон вперед из положения сидя (см)	10	8	6	4	2

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег: 30м (сек)	4.8	5.3	6.1	6.5	6.8
Тест на общую выносливость: бег 6 мин. (м)	1200	1100	900	800	700
Тест на силовую подготовленность: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	12	9	6	5	3
Тест на координацию: челночный бег 3x10 м (сек.)	8.4	8.7	9.5	9.8	10.3

Тест на скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
Тест на гибкость: наклон вперед из положения сидя (см)	15	12	8	6	4

Шкала оценки физической подготовленности студентов:

Процент результативности (набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100 % (13-15)	5	отлично
70-84 % (10-12)	4	хорошо
50-69 % (7-9)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-6)	2	неудовлетворительно

## 5.2.2 Контрольные нормативы по темам

Тема 2.1. Легкая атлетика

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2	13,6	16,0
		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	220	180	230	190	240	190
		4	210	170	220	180	230	180
		3	190	150	200	160	210	160
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.10		2.05		2.00
		4		2.15		2.00		2.05
		3		2.20		2.15		2.10
	Бег 1000 метров	5	4.00		3.50		3.40	
		4	4.10		3.55		3.50	
		3	4.20		4.10		4.00	
Скоростно-силовые	Метание малого мяча (вес 150г)	5	45	28	48	30	50	32
		4	40	23	46	28	48	30
		3	31	18	44	25	46	28
Выносливость	Бег 3000 м (юноши) Бег 2000 м (девушки)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	12,00	11,00
		4	14,00	12,00	13,30	12,00	13,00	12,00
		3	15,00	13,00	14,30	12,30	14,00	12,20

Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Оценивание составления и проведения обучающимися комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний и развитие профессионально-значимых физических и психологических качеств.
2. Выполнение функциональных проб

Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
		Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев
Проба Штанге (задержка дыхания), с	5			45	40	50	45
	4			40	35	45	40
	3			35	30	35	35

### 5.3 Задания для проведения фрагмента занятия

1. Самостоятельно подготовить и провести подготовительную часть занятия, используя средства легкой атлетики
2. Самостоятельно подготовить и провести заключительную часть занятия, используя средства гимнастики
3. Самостоятельно подготовить и провести основную часть занятия, направленного на профилактику профессиональных заболеваний
4. Самостоятельно подготовить и провести основную часть занятия, используя средства спортивных игр
5. Самостоятельно подготовить и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики
6. Самостоятельно подготовить и провести комплекс дыхательной гимнастики
7. Самостоятельно подготовить и провести комплекс упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня
8. Самостоятельно подготовить и провести комплекс, направленный на развитие физического качества (гибкости, силы, выносливости, скорости, координации)
9. Самостоятельно подготовить и провести комплекс упражнений с использованием методов самомассажа
10. Самостоятельно подготовить и провести комплекс ОРУ в любой части занятия

## 6 Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

### 6.1 Тестовое задание

#### 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.
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 больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.
3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
  - а) растяжкой;
  - б) стретчингом;
  - в) гибкостью;
  - г) акробатикой.

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечно-сосудистой системы? а) ортостатическую;  
б) антропометрическую;  
в) физическую;  
г) функциональную.
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.
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.
7. Бег на длинные дистанции развивает:  
а) гибкость;  
б) ловкость;  
в) быстроту;  
г) *выносливость.*
8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на  
а) координацию;  
б) быстроту;  
в) выносливость  
г) *гибкость.*
9. Формами производственной гимнастики являются:  
а) *вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;*  
б) упражнения на снарядах;  
в) игра в настольный теннис;  
г) подвижные игры.
10. Основными признаками физического развития являются:  
а) *антропометрические показатели;*  
б) социальные особенности человека;  
в) особенности интенсивности работы;  
г) хорошо развитая мускулатура.

## **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.
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.

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.

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.

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

а) бокс;

б) *ходьба и бег;*

в) спортивная гимнастика;

г) единоборства.

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
----------------	----------------	-----------------	----------------

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.

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.

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.

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.

### Вариант 3

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- а) профессиональная подготовка;
- б) профессионально-прикладная подготовка;
- в) *профессионально-прикладная физическая подготовка*;
- г) спортивно – техническая подготовка.

2. Целью ППФП является:

- а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- б) содействие формированию физической культуры личности;
- в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- г) *все вышеперечисленное.*

3. Что такое двигательная активность:

- а) количество движений, необходимых для работы организма;
- б) занятие физической культурой и спортом;
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности;
- г) *любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.*

4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а) самонаблюдение;
- б) *самоконтроль*;
- в) самочувствие;
- г) *все вышеперечисленное.*

5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения):

- 1. Прыжки и бег;
- 2. Потягивания;
- 3. Упражнения для мышц ног;
- 4. Упражнения для мышц туловища;
- 5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- 6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба;

а) 1,2,3,4,5,6	б) 3,5,1,4,2,6	в) 2,5,4,3,1,6	г) 6,4,1,3,2,5
----------------	----------------	----------------	----------------

6. Недостаток двигательной активности людей называется:

- а) гипертонией;
- б) гипердинамией;
- в) *гиподинамией*
- г) гипотонией.

7. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) *способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений*;
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- г) эластичность мышц и связок.



8. Под выносливостью как физическим качеством понимается:
- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
  - б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
  - в) *способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;*
  - г) способность сохранять заданные параметры работы.

9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, 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 повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни:

- а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.
- б) *режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.*
- в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

#### **Вариант 4**

1. Физическая культура представляет собой:

- а) учебный предмет;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) *часть человеческой культуры.*

2. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) *двигательные действия, дозируемые по 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.

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) *140 — 150 ударов в минуту;*
- г) свыше 150 ударов в минуту.

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- а) занятия легкой атлетикой;
- б) занятия лыжной подготовкой;
- в) *общая физическая подготовка;*
- г) специальная физическая подготовка.

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:
- а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
  - б) конфликты с окружающими;
  - в) *злоупотребление алкоголем;*
  - г) несоблюдение режима дня.
6. К показателям физической подготовленности относятся:
- а) *сила, быстрота, выносливость;*
  - б) рост, вес, окружность грудной клетки;
  - в) артериальное давление, пульс;
  - г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
7. Бег на длинные дистанции развивает:
- а) гибкость;
  - б) ловкость;
  - в) быстроту;
  - г) *выносливость.*
8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность:
- а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли;
  - б). Вода, белки, жиры и углеводы;
  - в). *Белки, жиры, углеводы;*
  - г). Жиры и углеводы.
9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на формирование правильной осанки;
  - б) на гармоничное развитие человека;
  - в) *на всестороннее развитие физических качеств;*
  - г) на достижение высоких спортивных результатов.
10. Динамометр служит для измерения показателей:
- а) роста;
  - б) жизненной емкости легких;
  - в) силы воли;
  - г) *силы кисти.*

**Время выполнения задания – 10 минут.**