Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Директор института технологий
устойчивого развития
_____ А.В. Феоктистов
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

43.02.16 «Туризм и гостеприимство»
(направленность (профиль): «Туроператорские и турагентские услуги»)

Квалификация выпускника
Специалист по туризму и гостеприимству

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 1 год 10 месяцев

Год начала подготовки 2025

Новокузнецк
2025

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 1b8241b8e11f629c673def0838264027810374a8
Владелец: Директор ИЭиМ Феоктистов Андрей Владимирович
Действителен: с 11 сентября 2024 г. по 5 декабря 2025 г.
Дата и время: 16-05-2025 09:02:47 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами учебной дисциплины являются:

– понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
– формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
– знать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам социально-гуманитарного цикла ООП по специальности 43.02.16 «Туризм и гостеприимство».

Учебная дисциплина опирается на базовые знания и компетенции, полученные в процессе получения предыдущего образования.

Учебная дисциплина дополняет умения и знания, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Безопасность жизнедеятельности.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Общие компетенции

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь, знать:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 08.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (практическое занятие), а также другие виды учебной деятельности, определенные учебным планом и календарным планом воспитательной работы.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	***ИТОГО***	***1 семестр***	***2 семестр***
Форма промежуточной аттестации		*зачет*	*зачет*
Трудоёмкость, *академ. час.*	***72***	*32*	*40*
Лекции, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*

Лабораторные работы, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*	***72***	*32*	*40*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Практический (Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения:
I - группа обучающихся, которые относятся к основной, подготовительной медицинской группе и группа спортивного совершенствования;
II - группа обучающихся, которые относятся к специальной медицинской группе;
III - группа обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Группы для занятий физической культурой формируются в зависимости от видов нарушения здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
Распределение в учебные группы проводится по итогам медицинского осмотра в начале первого семестра обучающиеся распределяются по

учебным группам с учетом индивидуальных особенностей, интересов, пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.
Для обучающихся I-II группы:
Легкая атлетика: (Бег на короткие дистанции; Бег на длинные дистанции; Прыжки в длину с места).
Плавание. (Кроль на груди (вольный стиль);Кроль на спине; Брас; Баттерфляй).
Спортивные игры.
Волейбол: (Краткие правила игры в волейбол; Стойки и перемещения в волейболе; Передачи и подачи в волейболе; Нападающий удар, блок в волейболе).
Баскетбол: (Краткие правила игры в баскетбол; Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе; Броски мяча в корзину4 Техника защиты; Техника противодействия и овладения мячом; Накрывание и отбивание мяча при броске).
Мини-футбол: (Краткие правила игры в мини-футбол; Удары в футболе; Остановка мяча; Отбор мяча; Обманные движения; Техника игры вратаря).
Силовая подготовка: (Физические упражнения укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины).
Адаптивная физическая культура: Понятие «Адаптивная физическая культура»; Классификации физических упражнений; Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре; Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата; Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях сердечно-сосудистой системы и ЦНС; Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях нарушений зрения – нарушений слуха; Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания; Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек; Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодиф-лекс; Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.
Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам выполнения тестовых заданий).
Обучающиеся инвалиды и с ограниченными возможностями здоровья (III группа) в зависимости от видов нарушения здоровья занимаются спортивной игрой в шахматы и адаптивной физической культурой.
Шахматы:
Основы шахматной игры: (История шахмат; Шахматная доска; Шахматные фигуры; Расположение шахматных фигур на доске; Как ходят фигу-

ры; Сравнительная сила фигур; Цель игры; Рокировка и взятие на проходе; Шах и мат. Результат игры; Ничья в шахматах; Запись шахматной партии).
Основы тактики и стратегии в шахматах: (Факторы, способствующие возникновению тактических приемов и комбинаций; Связка; Уничтожение защиты; Отвлечение; Завлечение, двойной удар; Открытое нападение; Блокировка; Освобождение пространства; Перекрытие; Промежуточный ход, контрудар; Другие тактические идеи).
Шахматный кодекс: (Шахматные часы; Нарушения; Запись ходов; Ничья; Очки; Поведение игроков; Роль арбитра.).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	Практический Для I, II - группы обучающихся Легкая атлетика. Плавание. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, мини-футбол). Силовая подготовка. Для III - группы обучающихся Шахматы.	72	
Итого:		**72**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	ОК 08.	1. Наблюдение за работой на практическом занятии; 2. Тестовые задания
Зачет (1 семестр).	ОК 08.	1. Зачет на основе результатов текущего контроля
Зачет (2 семестр).	ОК 08.	1. Зачет на основе результатов текущего контроля

11 Входной контроль

11.1 Дисциплина «Физическая культура», изучаемая в 1 семестре, не подразумевает проведение входного контроля и рассчитана на обучающегося 1 курса, поступившего в университет в соответствии с Правилами приема в СибГИУ.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО «Moodle».

Формы проведения текущего контроля – наблюдение за работой на практическом занятии; тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня знаний, умений и навыков обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Обучающийся выбирает один ответ из предложенных вариантов ответа. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл.

1. Тестирование для всех групп обучающихся проводится в СУО «Moodle» в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется 10 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
10	не менее 6	зачтено
5	–	не зачтено

2. Обучающиеся и временно освобожденные от занятий по физической культуре по болезни дополнительно выполняют тестовые задания:

- до 30% пропусков: из 8 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
8	не менее 6	зачтено
5	–	не зачтено

- от 30 до 60% пропусков: из 14 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
14	не менее 10	зачтено
9	–	не зачтено

- от 60 до 90% пропусков: из 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
20	не менее 12	зачтено
11	–	не зачтено

12.2.2 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

Контрольные нормативы по технической и физической силовой подготовке:

– для I - группы обучающихся

№	Тесты	Оценка в баллах	
		Зачтено	Не зачтено
Девушки			
1	Бег 2 км (мин., сек)	Менее 11.20	От 11.50 и более
2	Бег 100 м (сек)	Менее 17.0	От 17.9 и более
3	Прыжки в длину с места (см)	Более 170	От 169 и менее
Юноши			
1	Бег 3 км (мин., сек.)	Менее13.10	От 13.50 и более
2	Бег 100 м (сек)	Менее 14.0	От 14.3 и более
3	Прыжки в длину с места (см)	Более 170	От 169 и менее

– для II - группы обучающихся

№	Тесты	Оценка в баллах	
		Зачтено	Не зачтено
Девушки			
1	Бег 1 км (мин., сек)	Без учета времени, овладел навыком	
2	Бег 100 м (сек)	Без учета времени, овладел навыком	
3	Прыжки в длину с места (см)	Более 150	От 149 и менее
Юноши			
1	Бег 2 км (мин., сек.)	Без учета времени овладел навыком	
2	Бег 100 м (сек)	Без учета времени овладел навыком	

3	Прыжки в длину с места (см)	Более 160	От 159 и менее

Плавание.

Контрольные нормативы по технической и физической подготовке по плаванию:

– для I - группы обучающихся

№	Тесты	Оценка в баллах	
		Зачтено	Не зачтено
Девушки			
1	Плавание 50 м. (мин. сек.). Кроль на груди	Менее 1.28	От 1.29 и более
2	Плавание 50 м. (мин. сек.). Кроль на спине	Менее 1.30	От 1.31 и более
Юноши			
1	Плавание 50 м. (мин. сек.). Кроль на груди	Менее 1. 15	От 1.16 и более
2	Плавание 50 м. (мин. сек.). Кроль на спине	Менее 1.20	От 1.21 и более

– для II - группы обучающихся

№	Тесты	Оценка в баллах	
		Зачтено	Не зачтено
Девушки, юноши			
1	Плавание 50 м. (мин. сек.). Кроль на груди	Без учета времени, овладеть навыком	Без учета времени, не овладел навыком
2	Плавание 50 м. (мин. сек.). Кроль на спине	Без учета времени, овладеть навыком	Без учета времени, не овладел навыком

Спортивные игры.

Волейбол.

– для I - группы обучающихся

Контрольные нормативы по технической и физической подготовке по волейболу:

Передача сверху над собой (кол-во)	Передача снизу над собой (кол-во)	Подача в пределы площадки (кол-во)	Бег 30 м, с	Бег 92 м, с изменением направления «елочка», с.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	Оценка
юноши						
20-10	20-10	10-6	Менее 4,9	Менее 24,3	Более 30	Зачтено
9 и менее	9 и менее	5-3	5.0 и более	24,4 и более	29 и менее	Не зачтено
девушки						
20-10	20-10	10-6	Менее 5,7	Менее 30,0	Более 25	Зачтено
9 и менее	9 и менее	5-3	5.8 и более	31 и более	24 и менее	Не зачтено

– для II - группы обучающихся

Контрольные нормативы по технической подготовке по волейболу:

№	Виды упражнений	Оценка в баллах	
		Зачтено	Не зачтено
1	Передача мяча сверху двумя руками над собой (на выполнение задания дается 3 попытки)	Овладел техникой движения	Не овладел техникой движения
2	Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещений.		
3	Прием мяча снизу двумя руками		
4	Прямая верхняя подача		
5	Боковая нижняя подача		

Контрольные нормативы по физической подготовке по волейболу не проходят.

Баскетбол.

– для I - группы обучающихся

Контрольные нормативы по технической и физической подготовке по баскетболу:

Бросок мяча по кольцу за 2 мин.	Бросок мяча по кольцу за 2 мин.	Передачи мяча от груди в парах за1 мин.	Бег 30 м, (с)	Челночный бег с изменением направления «елочка», (с)	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	Оценка
Юноши						
15-10	20-10	55-46	Менее 4,9	Менее 24,3	Более 30	Зачтено
9 и менее	9 и менее	45 и менее	5.0 и более	24,4 и более	29 и менее	Не зачтено
Девушки						
12-9	15-9	50-44	Менее 5,7	Менее 30,0	Более 25	Зачтено
8 и менее	8 и менее	43 и менее	5.8 и более	31 и более	24 и менее	Не зачтено

– для II - группы обучающихся

Контрольные нормативы по технической подготовке по баскетболу:

№	Виды упражнений	Оценка в баллах	
		Зачтено	Не зачтено
1	Броски мяча в корзину с 2х шагов в движении (5 попыток)	Овладел техникой	Не овладел техникой

2	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	движения	движения
3	Техника ведения мяча с изменением направления		
4	Передача мяча двумя руками различными способами в парах		

Мини-футбол.

– для I - группы обучающихся

Контрольные нормативы по технической и физической подготовке по Мини-футбол:

Ведение мяча (30м)сек	Жонглирование мячом (правой, левой, ногой)	Удары мяча на точность (сумма правой и левой ногой),м	Бег 30 м, (с)	Челночный бег с изменением направления «елочка», (с)	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	Оценка
5,0-6,2	30-10(м)	5-2	Менее 4,9	Менее 24,3	Более 30	Зачтено
6,3 и менее	9 и менее	1	5.0 и более	24,4 и более	29 и менее	Не зачтено

Силовая подготовка.

Контрольные нормативы по технической и физической подготовке:

– для I, II - группы обучающихся

Поднимание и опускание туловища из положения лежа	Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, (кол. раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	«Рыбка» (мин., сек.)	Приседание в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (кол-во раз).	Оценка
Девушки					
31 и более	7 и выше	10 и выше	Более 1мин	Более 20	Зачтено
30и менее	6 и менее	9 и менее	Более 1мин	Менее 19	Не зачтено

Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	В висе подъем ног до касания перекладины	Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, (кол-во раз).	«Рыбка» (мин., сек.)	Приседание в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (кол-во раз).	Оценка
Юноши					
9 и более	4 и выше	10 и выше	Менее 5.6	Более 20	Зачтено

8 и менее	3 и менее	9 и менее	Более 1мин	Менее 19	Не зачтено

– для III - группы обучающихся

Шахматы предназначены для обучающихся, которые по состоянию здоровья относятся к инвалидам с нарушением опорно-двигательного аппарата, нарушением слуха и зрения.

Контрольные нормативы по выполнению задач

Характеристика направленности тестов	Оценка	
	Зачтено	Не зачтено
Связка (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Завлечение (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Отвлечение (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Двойной удар (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Уничтожение защиты (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Открытое нападение (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Блокировка (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Комбинация тактических приемов (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Перекрытие (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Освобождение пространства (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Промежуточный ход, контр удар (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Комбинация тактических приемов (кол-во задач за занятие)	Более 5	5 и менее

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: зачет (1 семестр); зачет (2 семестр).

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: зачет на основе результатов текущего контроля.

13.2 Оценивание обучающегося на зачете (1 семестр)

Промежуточная аттестация производится на основе текущего контроля успеваемости при условии выполнения контрольных нормативов в семестре, предусмотренных фондом оценочных средств по дисциплине.

13.3 Оценивание обучающегося на зачете (2 семестр)

Промежуточная аттестация производится на основе текущего контроля успеваемости при условии выполнения контрольных нормативов в семестре, предусмотренных фондом оценочных средств по дисциплине.

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/563631 (дата обращения: 12.05.2025);

2 Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/539702 (дата обращения: 12.05.2025);

3 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, 2024. — 599 с. — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/545162 (дата обращения: 12.05.2025);

4 Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/541028 (дата обращения: 12.05.2025);

5 Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство

Юрайт, 2024. — 399 с. — (URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/541029 (дата обращения: 12.05.2025);

6 Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 246 с. URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/539408 (дата обращения: 12.05.2025).

б) дополнительная литература:

1 Жукова, Е. С. Контроль физической и технической подготовленности пловцов: практикум: / Е. С. Жукова, О. Б. Галеева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта 2021. - 104с.: схем., ил., табл. - URL:. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690311 (дата обращения: 12.05.2025);

2 Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 158 с. —URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/539518 (дата обращения: 12.05.2025);

3 Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие: / Е. В. Синельник, И. В. Руденко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 241 с. : схем., ил., табл. – Режим до-ступа: по подписке. – URL:. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690290 (дата обращения: 12.05.2025);

4 Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 128 с. — (Профессиональное образова-ние). — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/556353 (дата обращения: 12.05.2025);

5 Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., пере-раб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 341 с — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/544961 (дата обращения: 12.05.2025);

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Электронная библиотека Издательского центра «Академия» / ИП Бурцева Антонина Петровна. – Москва, [200 ?]. – URL: https://academia-library.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [Единая профессиональная база знаний издательства Лань для СПО - Издательство Лань (СПО)] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

8 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

9 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

д) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов, научно-техническую библиотеку СибГИУ.
Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.
База спортивного комплекса СибГИУ для проведения практических занятий:

1. Игровой зал № 38
2. Игровой зал № 37
3. Зал шахмат № 51
4. Бассейн
5. Открытый стадион широкого профиля с полосой препятствий:
– лабиринт;
– забор с наклонной доской;
– разрушенный мост;
– разрушенная лестница;
– стенка с двумя проломами;
– футбольное поле.
6. Легкоатлетические дорожки на бетонном основании с асфальтовым покрытием.

Для проведения практических занятий база спортивного комплекса имеет оснащение:

1. Баскетбольные щиты с кольцами и сеткой
2. Волейбольные стойки с сеткой (съемные)
3. Гимнастические палки; мячи: волейбольные, баскетбольные
4. Табло универсальное
5. Волейбольная сетка, стойки
6. Скамейка гимнастическая жесткая

7. Скакалки
8. Перекладина гимнастическая пристенная
9. Перекладина навесная универсальная
10. Насос для накачивания мячей
11. Обруч гимнастический
12. Ручные эспандеры
13.Шведская стенка
14. Футбольные ворота
15. Плавательные доски
16. Лопатки для рук
17. Аквапалка
18. Катушка для хранения разделительных дорожек в бассейне
19. Коврик резиновый
20. Шахматные часы
21. Доска аудиторная
22. Стулья
23. Шахматы
24. Стол для занятий шахматами
25. Электронное табло для спортивных игр
26. Многофункциональный принтер
27. Музыкальный центр, с набором записей музыкального сопровождения для тренировочных упражнений
28. Компьютер

Материально-техническое обеспечение для обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ):

1. Зал шахмат № 51, оснащенный:
– Стол для занятий шахматами;
– Стулья;
– Шахматы;
– Шахматные часы;
– Доска аудиторная;
– Компьютер.
2. Зал №38, оснащенный:
– Гимнастические палки;
– Мячи резиновые гимнастические;
– Обруч гимнастический.

Для занятий по дисциплине «Физическая культура» созданы специальные требования к спортивной базе для инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обеспечивающие доступность и безопасность занятий. Все спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

Описание доступной (без барьерной) среды в спортивном комплексе

В спортивном комплексе созданы условия для организации учебного

процесса обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Вход в здание оборудован пандусом, дублирующим лестничный марш, оборудованный поручнями. Входные проемы имеют достаточную ширину, оборудованы распашными дверями со знаком безопасности (желтый круг). При входе в здание, в спортивном зале, предназначенном для проведения занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, в санитарном узле, установлена кнопка вызова работника.
На входе в спорткомплекс и на стадион установлены вывески, выполненные рельефно-точечным шрифтом.
Внутри спортивного комплекса размещены информационные таблички-указатели для слабослышащих и слабовидящих обучающихся. Рядом с залом № 51 шахмат оборудованы санитарно-гигиенические комнаты и душевые для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности) 43.02.16 «Туризм и гостеприимство».

Составитель(и):

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);
заведующий кафедрой Угольникова Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Директор МБУ ДО ДЮСШ №3  Д.И. Пожаркин

Приложение

1 Тестовые задания по разделу 1:

ТЕСТ № 1. (в рамках самостоятельной работы за 1 семестр).

1. Размеры волейбольной площадки?
а) 9м. х 18м;
б) 14м. х 26м;
в) 12м. х 24м.
2. Какова длина спринтерской дистанции?
а) 100 м
б) 800 м
в) 500 м
3. Сколько судей на площадке должно работать во время баскетбольного матча?
а) 2;

б) 3;
в) 1.

4. На площадке в игре по волейболу должно находиться ____ чело век в одной команде.

5. Противник подает сильную подачу и мяч немного не долетает до игрока, каким способом лучше принимать такую подачу _____.

6. Сколько игроков в футболе может быть на поле у одной команды во время игры?

а) 8;
б) 11;
в) 15.

7. Игроки во время игры в волейбол на своей стороне могут сделать ___ касания.

8. Игроку за подножку сопернику в своей штрафной площади назначается 6-метровый _____.

9. В подготовительной части урока по физической культуре необходимо сделать _____.

10. Легкая атлетика – как вид спорта?

а) контактный;
б) бесконтактный;
в) рекордный.

ТЕСТ № 2. (в рамках самостоятельной работы за 1 семестр).

1. В волейболе нужно набрать для победы в в 1, 2, 3 или 4 сете____ очков.

2. Протяженность марафонской дистанции составляет _____ метров.

3. Удар в волейболе, который выполняют одной рукой через сетку называется _____.

4. В волейболе на начальном этапе обучения изучают две передачи: передача сверху и передача ___.

5. На поле в баскетбольной команде играет___ игроков.

6. Бег на короткие дистанции выполняется с _____ старта.

7. Одно из основных отличий мини-футбола от футбола состоит в том, что площадка _____.

8. В волейбол можно играть _____ частями тела.

9. Какова длина спринтерской дистанции в легкой атлетике?

а) 100 м;
б) 800 м;
в) 500 м;
г) 300м.

10. Размеры баскетбольной площадки?

а) 9м. х 18м;
б) 28м. х 15м;

в) 12м. х 24м.

ТЕСТ №3. (в рамках самостоятельной работы за 2 семестр).

1. Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на … к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями (вставьте пропущенную фразу).

а) периодизацию и антигиляцию;

б) комплектацию и формирование;

в) реабилитацию и адаптацию.

2. Игрок в баскетболе при ведении мяча может сделать___ шага без нарушения правил.

3. Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на … к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями.

а) реабилитацию и адаптацию;

б) периодизацию и антигиляцию;

в) комплектацию и формирование.

4. Какие факторы могут повлиять на показатель пульса?

а) физическая нагрузка, эмоциональное состояние, употребление кофе и алкоголя, температура окружающей среды;

б) ни какие факторы не влияют на показания пульса.

5. Для кого создана адаптивная двигательная реабилитация?

а) для людей, занимающихся профессиональным спортом;

б) для здоровых людей;

в) для людей-инвалидов.

6. Что из этого относится к адаптивной физической культуре?

а) спорт у здоровых людей;

б) адаптивный спорт.

7. Самым быстрым способ плавания является Кроль на груди или _____.

8. В футболе при нарушении правил защищающейся командой в штрафной площади назначается_____.

9. К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится:

а) с нарушением интеллекта;

б) с различными физическими недостатками;

в) трансплантаты;

г) с патологией дыхательных путей.

10. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:

а) адаптивной двигательной рекреации;

б) адаптивной физической реабилитации;

в) адаптивного физического воспитания.

ТЕСТ № 4. (в рамках самостоятельной работы за 2 семестр).

1.Где были изобретены шахматы?
а) в Индии;
б) в Китае;
в) во Франции.
2. Бег на длинные дистанции выполняется с _____ старта
3. В каком веке шахматы появились на Руси?
а) в V веке;
б) в VIII веке;
в) в X веке.
4. Из какой страны пришли шахматы в современном виде, которые в X-XI веках заменили собой старорусские шахматы?
а) Франция;
б) Италия;
в) Англия.
5. В каком году состоялся первый международный шахматный турнир?
а) 1561;
б) 1575;
в) 1851.
6. Где был проведен первый международный турнир по шахматам?
а) в Берлине;
б) в Лондоне;
в) в Мадриде.
7. Как назывался первый шахматный журнал?
а) Паламед;
б) Эндшпиль;
в) Цейтнот.
8. Кто первым официально получил звание чемпиона мира по шахматам?
а) Адольф Андерсен;
б) Вильгельм Стейниц;
в) Иоганн Цукертот.
9 Какая шахматная фигура обладает самой большой силой (запишите ответ в виде существительного в именительном падеже)
10. В каком году состоялся первый шахматный турнир среди компьютеров?
а) 1947;
б) 1970;
в) 1997.

ТЕСТ №5. (в рамках самостоятельной работы за 2 семестр).

1. Ваша профессия связана с длительной стоянкой на ногах. Какие упражнения вы можете выполнить для укрепления ног и предотвращения усталости?

а) стоячие прыжки, подъемы на носки, глубокие приседания, широкие приседания;

б) ничего не делать, само пройдет.

2. Ваша работа связана с подъемом тяжелых предметов. Какие упражнения помогут укрепить мышцы спины и предотвратить травмы?

а) подтягивания, жимы, разведение гантелей в стороны, гиперэкстензия;

б) стойка на лопатках, стойка в «мостике», «Ласточка».

3. Вам необходимо сохранять хорошую физическую форму, чтобы выполнять свою профессиональную деятельность. Какие виды физических упражнений будут наиболее эффективными?

а) кардиотренировки, силовые тренировки, функциональные тренировки;

б) лежать на диване и смотреть телевизор.

4. Ваша работа связана с постоянным напряжением и стрессом. Какие виды физической активности помогут справиться со стрессом?

а) йога, тай-чи, пилатес, медитация, бег, плавание;

б) ничего не делать.

5. Ваша работа связана с длительным пребыванием на свежем воздухе. Какие упражнения помогут сохранить здоровье легких?

а) кардиотренировки, бег, плавание, велосипедные прогулки;

б) находиться дома и не выходить на свежий воздух.

6. Вам необходимо сохранять хорошую физическую форму, чтобы выполнять свою профессиональную деятельность. Какие виды физических упражнений будут наиболее эффективными для улучшения гибкости?

а) растяжка, йога, пилатес, тай-чи;

б) прыжки на скакалке, бег, езда на велосипеде.

7. Вы работаете в офисе и чувствуете, что у вас начинается головная боль. Какую меру можно принять для предотвращения ее развития?

а) необходимо периодически делать перерывы в работе и проветривать помещение, выполнять комплекс упражнений для глаз и шеи;

б) закрыть все окна и выпить таблетку.

8. Что нужно делать, если вы ощущаете сильную боль в груди во время занятий спортом?

а) немедленно остановить занятия и вызвать скорую помощь;

б) продолжить занятия.

9. Какие факторы могут повлиять на показатель давления при измерении его тонометром?

а) эмоциональное состояние, физическая нагрузка, употребление алкоголя и кофе;

б) ни какие факторы не могут повлиять.

10. Какие признаки должны насторожить при занятиях спортом и требовать обращения к врачу?

а) ощущение боли, утомляемость, сердцебиение, одышка, головокружение;

б) хорошее настроение, четкое сердцебиение, ровное дыхание.

Тестовые задания для обучающихся, временно освобожденных от занятий по дисциплине «Физическая культура» по болезни:

1 семестр

Тест № 1 (до 30% пропусков)

1. Основатель отечественной системы физического образования:

а) П.Ф. Лесгафт;

б) Л.П. Матвеев;

в) М.В. Ломоносов;

г) Пьер де Кубертен.

2. В каком году в нашей стране был введен предмет «Физическая культура и спорт» в учебные планы как обязательный?

а) 1901;

б) 1910;

в) 1911;

г) 1929.

3.В каком году была впервые разработана отдельная программа по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов:

а) 1987;

б) 1988;

в) 1997;

г) 1999.

4. Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы (указать 5 правильных ответов):

а) теоретический;

б) научно-исследовательский;

в) самостоятельный;

г) практический;

д) контрольный;

е) спортивный;

ж) профессионально-прикладной физической подготовки.

5. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

а) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно оздоровительные и спортивные мероприятия во вне учебное время;

б) занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во вне учебное время;

в) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во вне учебное время.

г) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно оздоровительные и спортивные мероприятия во вне учебное время, культурно развлекательные мероприятия.

6.После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

а) основная, подготовительная, специальная;

б) основная, специальная, лечебная;

в) подготовительная, основная, спортивная;

г) спортивная, специальная, подготовительная.

7.Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

а) физическое развитие;

б) физическое воспитание;

в) физическая культура;

г) комплекс физических упражнений.

8.Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:

а) 2-4часа;

б) 4-7часа;

в) 6-9часов;

г) 8-12часов.

Тест № 2 (30-60 % пропусков)

1.Умственное утомление это:

а) объективное состояние организма человека;

б) субъективное ощущение человека;

в) психофизиологическая особенность человека.

2.Умственная усталость это:

а) субъективное ощущение человека;

б) объективное состояние организма;

в) психологическая особенность человека.

3.При умственной работе в деятельности сердечно-сосудистой системы происходят (укажите 2 правильных ответа):

а) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга;

б) сужение сосудов внутренних органов;

в) расширение периферических сосудов конечностей;

г) расширение сосудов внутренних органов.

4. В процессе продолжительной умственной работы происходят (укажите 2 правильных ответа):

а) увеличение время реакции;

б) уменьшение время реакции;

в) снижение устойчивости внимания;

г) повышение сосредоточения внимания.

5. Факторы, влияющие на улучшение умственной работоспособности (укажите 3 правильных ответа):

а) пониженная температура воздуха;

б) хорошее состояние здоровья;

в) тишина;

г) шум;

д) хорошая освещенность рабочего помещения.

6.К какой степени умственного утомления (по С.А. Косилову) относятся следующие признаки: рассеянное внимание, частая смена поз, поддерживание головы руками, неуверенные, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов?

а) незначительное утомление;

б) значительное утомление;

в) резкое утомление.

7.Людей с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности условно называют:

а) «ритмики»;

б) «аритмики»;

в) «синхронники».

8.Наиболее высокий уровень работоспособности (без влияния факторов нервно-эмоциональной напряженности) наблюдается в дни:

а) понедельник, вторник, среда;

б) суббота, воскресенье, понедельник;

в) вторник, среда, четверг.

9. В каком семестре период врабатывания будет короче?

а) весеннем;

б) осеннем.

10. В каком семестре снижение работоспособности происходит быстрее?

а) весеннем;

б) осеннем.

11. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

а) гипоксии;

б) гиподинамии;

в) гипокинезии.

12. Какие виды упражнений следует включать в физкультурную паузу:

а) позо-тонические;

б) статические;

в) упражнения на развитие аэробной выносливости.

13. Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:

а) Кардиореспираторной системы;

б) Нервной системы;

в) Мочевыделительной системы;

г) Эндокринной системы.

14. Укажите основные составляющие расчета суточных энергозатрат:

а) Основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность;

б) Основной обмен, затраты на пищеварение;

в) Основной обмен, затраты на мышечную деятельность;

г) Основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность.

Тест № 3 (60-90% пропусков)

1. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики?

а) воспитательной;

б) оздоровительной;

в) образовательной.

2. По мнению А.А. Гужаловского сложно-координационными видами спорта (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках и т.д.) следует начинать заниматься в возрасте:

а) 7 лет;

б) 9 лет;

в) 12 лет.

3. Определите возрастной период (по А.А. Гужаловскому) начала занятий для видов спорта «на выносливость» (плавание, лыжи, конькобежный, гребной спорт и т.д.):

а) 7 лет;

б) 9 лет;

в) 10 лет.

4. По мнению А.Н. Крестовникова интенсивность работы во время тренировки по сравнению с соревнованиями должна быть:

а) ниже;

б) выше;

в) одинаковой.

5. Для каких спортсменов характерно обладание способностью к предельно интенсивным усилиям импульсивного характера максимально концентрированным во времени, но не продолжительным и часто повторяющимися:

а) бегун – стайер;

б) прыгун и метатель;

в) прыгун на лыжах с трамплина.

6. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки – это одна из задач:

а) тактической подготовки;

б) технической подготовки;

в) психологической подготовки.

7. В каком году вышел закон «О физической культуре и споре в Российской Федерации», где было установлено, что «профессиональный спорт – это предпринимательская деятельность, целью которой явилось удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей»?

а) 1989;

б) 1999;

в) 2000.

8. Перечислите 3 группы препаратов, относящихся к допинговым средствам:

а) витамины;

б) психотропные стимуляторы;

в) наркотики и болеутоляющие;

г) микроэлементы;

д) анаболические стероиды.

9. К циклическим упражнениям относятся (укажите 2 правильных ответа):

а) спортивные игры;

б) плавание;

в) езда на велосипеде;

г) прыжки в высоту;

д) фигурное катание.

10. К ациклическим упражнениям относятся (укажите 3 правильных ответа):

а) бег;

б) единоборства;

в) водные лыжи;

г) гребля;

д) акробатические упражнения.

11. Для какой зоны мощности характерно: продолжительность упражнений от 40 сек до 3- 5 мин, максимальный кислородный долг в конце работы этой зоны мощности составляет 20-22литра, накопление молочной кислоты –250-350 мг %, pH крови снижается до 7?

а) зона максимальной мощности;

б) зона субмаксимальной мощности;

в) зона большой мощности;

г) зона умеренной мощности.

12. Какой вид дистанции относится к зоне большой мощности?

а) легкоатлетический бег 20,30 км;

б) спортивное плавание 25,50 км;

в) велогонки 5,10 км.

13. Длительность упражнений в зоне максимальной мощности колеблется от:

а) 20-30сек;

б) 40 сек до 3-5мин;

в) 40 мин до 3 часов.

14.Физическими качествами человека являются (укажите 3 правильных ответа):

а) сила;

б) внимательность;

в) ловкость;

г) уравновешенность;

д) выносливость.

15.Физическая работоспособность это:

а) Способность выполнять большой объем работы;

б) Способность человека быстро выполнять работу;

в) Способность разные по структуре типы работ;

г) Способность к быстрому восстановлению после работы.

16. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

а) Неспецифической устойчивостью;

б) Фагоцитарной устойчивостью;

в) Бактерицидной устойчивостью;

г) Специфической устойчивостью.

17. К циклическим упражнениям относятся (укажите несколько правильных ответов):

а) бег

б) ходьба на лыжах

в) езда на велосипеде

г) плавание

д) фигурное катание

е) прыжки в высоту

18. К ациклическим упражнениям относятся (укажите несколько правильных ответов):

а) единоборства

б) гимнастика

в) прыжки в длину

г) бег

д) гребля

е) ходьба

19. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а) Владеют навыками выполнения движений

б) Переоценивают свои возможности

в) Следуют указаниям учителя

г) Не умеют владеть своими эмоциями

20. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

а) Учителя, проводящего урок

б) Классного руководителя

в) Своих сверстников по классу

г) Школьного врача

2 семестр

Тест № 1 (до 30% пропусков)

1. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

а) для мышц ног;

б) типа потягивания;

в) махового характера;

г) для мышц шеи.

2. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

а) 5 человек.

б) 10 человек.

в) 12 человек.

3. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен.

а) с линии штрафного броска;

б) из-под щита;

в) из-за линии трех очковой зоны.

4. Возникновение паралимпийских видов спорта связывают с именем.

а) Пьера де Кубертена.

б) Людвига Гутмана.

в) Алексея Бутовского.

г) Жака Рогге.

5. Не является олимпийским видом спорта.

а) Бадминтон.

б) Конный спорт.

в) Регби.

г) Тейквондо.

6. Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев, Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов – Чемпионы мира в.

а) Легкой атлетике.

б) Теннисе.

в) Лыжных гонках.

г) Биатлоне.

7.При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается.

а) за одно очко;

б) за два очка;

в) за три очка.

8.Назовите основные виды подготовки спортсмена: физическая, техническая, тактическая.

а) Психологическая.

б) Валеологическая.

в) Медицинская.

г) Психофизиологическая.

Тест № 2 (30-60% пропусков)

1. В каком году первый раз советские спортсмены выступили в Олимпийских играх?

а) 1948;

б) 1952;

в) 1956;

г) 1960.

2. Допинг это:

а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат;

б) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок.

3. К какому виду допинга относятся алкоголь и мочегонные средства?

а) психотропным стимуляторам;

б) наркотическим и болеутоляющим веществам;

в) специфическим видам допинга.

4. Что не является побочным эффектом, возникающем в печени при длительном применении допинга?

а) нарушение выделительной функции печени;

б) гепатоцитоз;

в) закупорка желчных путей;

г) развитие гепатита, цирроз печени;

д) развитие злокачественных новообразований.

5. Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочевыделительной системе при длительном применении допинга:

а) простатиты;

б) регенерация слизистой оболочки мочеточника;

в) нефриты;

г) мочекаменная болезнь;

д) нормализация выделительной функции.

6. Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочеполовой системе у мужчин, вызванных применением анаболиков, угнетающих секреции гормонов гипофиза и тестостерона:

а) увеличение размеров и подвижности сперматозоидов;

б) резкое уменьшение продукции спермы;

в) развитие гинекомастии;

г) повышение либидо;

д) развитие импотенции.

7. Перечислите 3 патологии у женщин при приёме анаболических стероидов, вызывающих быстрое развитие явлений вирилизации:

а) рост волос на подбородке и верхней губе;

б) развитие псевдогермафрадитизма;

в) увеличение молочных желез;

г) у беременных ускорение роста эмбриона;

д) общая мускулинизация.

8.Альтернативные допингам вещества (укажите 3 правильных ответа):

а) стимуляторы деятельности центральной нервной системы;

б) анаболизирующие средства растительного происхождения;

в) психотропные стимуляторы;

г) симпатомиметические амины;

д) белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности;

е) интермедиаты и субстраты энергетического обмена и метаболизма нуклеиновых кислот.

9. В каком году Международный Олимпийский Комитет учредил специальную Медицискую Комиссию по антидопинговому контролю?

а) 1957;

б) 1967;

в) 1974;

г) 1982.

10. При первом выявлении приема симпатомиметикой спортсмен подвергается:

а) дисквалификации до 6 месяцев;
б) дисквалификации до 2 лет;
в) дисквалификации пожизненно;
г) штрафом в размере 1 000 000 $.

11. По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме (укажите 2 правильных ответа):
а) кровь;
б) моча;
в) кал;
г) слюна.

12. При первом выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:
а) дисквалификации на 2 года;
б) дисквалификации на 4 года;
в) дисквалификации пожизненно;
г) штрафом в размере 1 000 000 $.

13. При повторном выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:
а) дисквалификации на 2 года;
б) дисквалификации на 8 лет;
в) дисквалификации пожизненно;
г) штрафом в размере 10 000 000 $.

14. Укажите две группы препаратов, которые относятся к допинговым средствам:
а) адаптогены растительного и животного происхождения;
б) симпатомиметические амины;
в) стимуляторы деятельности центральной нервной системы;
г) анаболизирующие средства растительного происхождения;
д) белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности.

Тест № 3 (60-90% пропусков)

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является:
а) нижняя передача мяча двумя руками;
б) нижняя передача одной рукой;
в) верхняя передача двумя руками.

2. Проявление выносливости зависит в том числе от скорости усвоения клетками.
а) Углекислого газа.
б) Молочной и пировиноградной кислот.
в) Кислорода.
г) Азота.

3. Какая характеристика не имеет отношения к физической нагрузке?

а) Объем.
б) Продолжительность.
в) Интенсивность.
г) Величина.
4. Каков размер волейбольной площадки?
а) 9,0 м х 18.0 м+
б) 26,0 м х 14,0 м
в) 10,0 м х 18,0 м
5.Сложно-координационный вид спорта:
а) Керлинг.
б) Серфинг.
в) Бобслей.
г) Слалом.
6. Ациклический вид спорта:
а) Спортивная ходьба.
б) Бег.
в) Метание.
г) Гребля.
7. Циклический вид спорта:
а) Фехтование.
б) Стрельба.
в) Гандбол.
г) Конькобежный спорт.
8. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?
а) Допускается.
б) Не допускается.
9. Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин «Д», регулирующий обмен веществ?
а) солнце;
б) воздух;
в) вода;
г) газ.
10. Массаж и само- массаж способствуют:
а) улучшению защитных функций кожи,
б) увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок;
в) активизации деятельности желез внутренней секреции;
г) развитию злокачественной опухоли.
11. Укажите правильную последовательность массажных приёмов:
а) растирание, поглаживание, вибрация, ударные приёмы, разминание, выжимание;

б) поглаживание, выжимание, ударные приёмы, растирание, разминание, вибрация;

в) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приёмы, вибрация;

г) поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрация.

12. Массажные движения выполняются:

а) от периферии к центру;

б) от центра к периферии;

в) в зависимости от локализации массируемого участка;

г) сверху вниз.

13. На основе какого вида лыжного спорта строится «лыжная подготовка» в школе

а) биатлон;

б) скоростной спуск;

в) лыжные гонки;

г) прыжки с трамплина.

14. Кто, из ниже перечисленных лыжников, завоевал 6 золотых олимпийских медалей?

а) Николай Зимятов;

б) Галина Кулакова;

в) Елена Вяльбе;

г) Любовь Егорова.

15. Какое физическое качество преимущественно развивается средствами лыжной подготовки?

а) гибкость

б) выносливость;

в) сила;

г) координация.

16. Какое из определений понятия «плавание»-является правильным:

а) умение плавать спортивными способами;

б) умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;

в) умение держаться и передвигаться в водной среде без поддерживающих устройств и посторонней помощи.

17.Какой способ плавания не является спортивным:

а) кроль на спине;

б) брасс;

в) брасс на спине;

г) кроль на груди.

18. «Здоровье» по определению Устава ВОЗ, это:

а) состояние полного физического, психического и социального благополучия;

б) отсутствие болезней и физических дефектов;

в) состояние психологического комфорта и соответствия физического развития возрастным стандартам.

19. Уровень роста и развития органов и систем, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции - это

а) физическая составляющая здоровья

б) психическая составляющая здоровья

в) нравственная составляющая здоровья

г) соматическая составляющая здоровья

20. Типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма – это:

а) здоровый образ жизни

б) здоровый стиль жизни

в) жизненно необходимые умения и навыки

г) двигательный режим

2 Выполнение практических работ

Задания для практических занятий:

Распределение в учебные группы проводится по итогам медицинского осмотра в начале первого семестра обучающиеся распределяются по учебным группам с учетом индивидуальных особенностей, интересов, пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.

В основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки и выполняют все задания преподавателя и сдают все нормативы по учебной программе.

Группы спортивного совершенствования – учебные группы по видам спорта - состоит из спортивно-подготовительных групп и групп спортивного совершенствования (сборные команды Университета по видам спорта). В спортивно-подготовительные группы зачисляются обучающиеся не имеющие противопоказаний для занятий данным видом спорта или системой физических упражнений, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в Университете. В группы спортивного совершенствования зачисляются обучающиеся основной медицинской группы, имеющие спортивную квалификацию или имеющие хорошую общую физическую и достаточную спортивную подготовку, а также перспективные обучающиеся -спортсмены в избранном виде спорта.

Обучающиеся группы спортивного совершенствования выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для ос-

новного отделения, и в те же сроки. Отдельные обучающиеся спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

В специальную медицинскую группу зачисляются обучающиеся, отнесенные по данным медицинского обследования. В специальную медицинскую группу обучающиеся распределяются преподавателем по заболеваниям для освоения доступных им разделов учебной программы в начале учебного года или сразу после получения медицинского заключения. Обучающиеся выполняют все задания преподавателя по учебной программе и сдают все нормативы без учета времени.

Перевод обучающегося из специальной медицинской группы в основную и подготовительную группу осуществляется по заключению медицинского обследования обучающегося. Перевод может осуществляться в течении учебного года.

Инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями.
Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения указанной дисциплины с учетом состояния их здоровья на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Это – подвижные занятия адаптивной физкультурой в спортивном зале, которые проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку, в программу входят практические занятия, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, а также для инвалидов и лиц с ОВЗ проводятся занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта – шахматы.

Легкая атлетика.

1.Бег: с высоким поднимание бедра, захлестыванием голени, скрестным шагом, приставным шагом.

1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
3. Бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности.
4. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.
5. Прыжки в длину на двух, на правой, левой ногах.
6. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег.
7. Общеразвивающие упражнения.
8. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.
9. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

10. Упражнения на гимнастических снарядах.

Плавание.

1. Подготовительные упражнения для освоения с водой.
2. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.
3. Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Выработать умение ориентироваться, всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.
4. Упражнения для изучения движений ногами.
5. Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания.
6. Упражнения для изучения движений руками.
7. Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания.
8. Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе. Упражнение «Стрела».
9. Упражнение «Медуза».
10. Упражнение «Скольжение с работой ног кролем на груди.

Спортивные игры.

Волейбол.

1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.
2. Упражнение для выполнения передачи сверху над собой (сидя, стоя), в стенку, в парах, спиной.
3. Упражнение для выполнения передачи снизу над собой, с отскоком от пола, в стенку, в парах.
4. Упражнение для выполнения верхней прямой подачи в пределы площадки.
5. Упражнение для выполнения планирующей подачи в прыжке.
6. Упражнение для выполнения нижней боковой подачи.
7. Изучение разбега в три шага для нападающего удара.
8. Упражнение для выполнения нападающего удара от связки в пределы площадки.
9. Упражнение для выполнения блокирование нападающего удара.
10. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Баскетбол.

1. Упражнение для выполнения перемещения по площадке. Ведение мяча.
2. Упражнение для выполнения передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.

3. Упражнение для выполнения ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.
4. Упражнение для выполнения броска мяча по кольцу с места, в движении.
5. Упражнение для выполнения тактики игры в нападении.
6. Упражнение для выполнения индивидуального действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.
7. Упражнение для выполнения тактика игры в защите в баскетболе.
8. Групповые и командные действия игроков.
9. Игра по упрощенным правилам.
10. Игра по правилам.

Мини - футбол.

1. Упражнение для выполнения техники передвижений.
2. Упражнение для выполнения ударов по мячу ногой.
3. Упражнение для выполнения ударов по мячу головой.
4. Упражнение для выполнения остановки мяча.
5. Упражнение для выполнения ведение мяча в игру.
6. Упражнение для выполнения обманного движения (финты).
7. Упражнение для выполнения отбора мяча у соперника.
8. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
9. Упражнение для выполнения техники игры вратаря.
10. Игра по правилам.

Силовая подготовка.

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для шеи и туловища.
3. Упражнения для ног.
4. Упражнения для всех частей тела.
5. Разноименные движения на координацию.
6. Упражнения на формирование правильной осанки
7. Упражнения на растягивание и расслабление.
8. Упражнения с сопротивлением партнера.
9. Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга.

Адаптивная физическая культура:

1. Упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата.
2. Упражнения при нарушениях сердечно-сосудистой системы и ЦНС.

3. Упражнения при нарушениях нарушений зрения – нарушений слуха.

4. Упражнения при нарушениях органов дыхания.

5.Упражнения при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек.

6. Упражнения по методике Бодиф-лекс.

7. Упражнения по методике йоги.

Шахматы:

предназначены для обучающихся, которые по состоянию здоровья относятся к инвалидам с нарушением опорно-двигательного аппарата, нарушением слуха и зрения.

1. Упражнение для выполнения «Связка».
2. Упражнение для выполнения «Завлечение».
3. Упражнение для выполнения «Отвлечение».
4. Упражнение для выполнения «Двойной удар»
5. Упражнение для выполнения «Уничтожение защиты».
6. Упражнение для выполнения «Открытое нападение».
7. Упражнение для выполнения «Блокировка».
8. Упражнение для выполнения«Комбинация тактических приемов».
9. Упражнение для выполнения «Перекрытие».
10. Упражнение для выполнения «Освобождение пространства».

3 Оценивание обучающегося на зачете

Промежуточная аттестация производится на основе текущего контроля успеваемости при условии выполнения всех заданий в периодобучения, предусмотренных фондом оценочных средств по дисциплине.