Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

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

Университетский колледж

УТВЕРЖДАЮ
Директор Университетского колледжа
_____ Е.Г. Дунина-Седенкова
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

08.02.13 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции»
(направленность (профиль): «Монтаж и техническое обслуживание инженерных систем отопления, водоснабжения, водоотведения и систем вентиляции, кондиционирования воздуха гражданских зданий»)

Квалификация выпускника
Техник

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Год начала подготовки 2025

Новокузнецк
2025

СибГИУ Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: df519d91af9233b5332533cb11b4b1a8fa2d3346
Владелец: Директор УК Дунина-Седенкова Елена Геннадьевна
Действителен: с 22 апреля 2024 г. по 16 июля 2025 г.
Дата и время: 23-06-2025 11:57:25 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

– сформировать установи активного и здорового образа жизни развить двигательную активность обучающихся достичь положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности
формировать потребности в систематическом участии в физультурно - спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Задачами учебной дисциплины являются:

– формировать знания о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– совершенствовать функциональные возможности организма;

– способствовать овладению технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащению индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– формировать устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью использовать здоровье-сберегающие технологии в процессе обучения и воспитания.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

Учебная дисциплина относится к базовым учебным дисциплинам общеобразовательного цикла ООП по специальности 08.02.13 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции».

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 личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС СОО.

Личностные результаты:

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
– потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
– приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности;
– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
– готовность к служению Отечеству, его защите.

Метапредметные результаты:

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

Предметные результаты:

– понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
– овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма,

планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

– в приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

– расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

– формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

– для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с

учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (лекция, 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 с оценкой*
Трудоёмкость, *академ. час.*	***80***	*36*	*44*
Лекции, *академ. час.*	***2***	*2*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*	***78***	*34*	*44*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
Самостоятельная	***0***	*0*	*0*

работа, *академ. час.*			
Контроль, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится за счет времени, отведенного на учебную дисциплину.

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Основы здорового образа жизни (Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов);

Раздел 2 Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях по "Физической культуре";

Раздел 3 Физические упражнения и физические нагрузки с различной функциональной направленностью;

Раздел 4 Первая доврачебная помощь при легких травмах;

Раздел 5 Совместная деятельность в организации и проведении занятий по физической культуре и спортивно-оздоровительных мероприятий;

Раздел 6 Динамика развития основных физических качеств;

Раздел 7 Физические упражнения по технической и физической подготовке из базовых видов спорта. (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.

Для обучающихся I-II группы:
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 корзину; 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).
Плавание: (Кроль на груди (вольный стиль); Кроль на спине; Брас; Баттерфляй).
Специальная медицинская группа (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 Бодифлекс; Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.
Шахматы: Основы шахматной игры: (История шахмат; Шахматная доска; Шахматные фигуры; Расположение шахматных фигур на доске; Как ходят фигуры; Сравнительная сила фигур; Цель игры; Рокировка и взятие на проходе; Шах и мат. Результат игры; Ничья в шахматах; Запись шахматной партии).).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*
Раздел 1.	Основы здорового образа жизни. Общие представления об истории возникновения современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов	1
Раздел 2.	Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях по "Физической культуре"	1
Итого:		**2**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*
Раздел 3.	Физические упражнения и физические нагрузки с различной функциональной направленностью	4
Раздел 4.	Первая доврачебная помощь при легких травмах.	2
Раздел 5.	Спортивно-оздоровительное мероприятие	10
Раздел 6.	Динамика развития основных физических качеств	2
Раздел 7.	Физические упражнения по технической и физической подготовке из базовых видов спорта: Волейбол, Баскетбол, Мини-футбол, Плавание, Адаптивная физическая культура, Шахматы	60
Итого:		**78**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*
	Отсутствуют	
Итого:		**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

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

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*
	Отсутствуют	
Итого:		**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые	Контролируемые	Оценочные средства

разделы (темы) дисциплины	компетенции	
Раздел 1.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 2. Тестовые задания
Раздел 2.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 2. Тестовые задания
Раздел 3.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Наблюдение за работой на практическом занятии; 2. Тестовые задания
Раздел 4.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Наблюдение за работой на практическом занятии; 2. Тестовые задания
Раздел 5.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Наблюдение за работой на практическом занятии; 2. Тестовые задания
Раздел 6.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Наблюдение за работой на практическом занятии; 2. Тестовые задания
Раздел 7.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Наблюдение за работой на практическом занятии; 2. Тестовые задания
Зачет с оценкой.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Зачет с оценкой на основе результатов текущего контроля

11 Входной контроль

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; оценка участия в работе на лекционном занятии; тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

1. Временно освобожденные обучающиеся от занятий по физической культуре по болезни (до 30% пропусков) выполняют тестовые задания 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) выполняют тестовые задания 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) выполняют тестовые задания 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

Оценка работы тестирования на практических занятиях осуществляется на основе наблюдения за работой в течение занятия, проверки правильности выполнения заданий по темам: спортивные игры, плавание.

Обучающиеся инвалиды и с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от видов нарушения здоровья занимаются спортивной игрой в шахматы и адаптивной физической культурой.

12.2.2 Рекомендации по оцениванию участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Формирование у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию проявляется в обязательном его присутствии на лекционном занятии.

На лекционных занятиях происходит формирование информационной компетентности обучающихся, в том числе способности фиксировать информацию с помощью конспектирования учебного материала. Преподаватель на лекционных занятиях акцентирует внимание обучающихся на том, как необходимо оформлять конспект лекций в тетради. По окончании лекционных занятий преподаватель осуществляет проверку тетрадей обучающихся и оценивает их.

Критерии оценки участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов за одно лекционное занятие
Наличие у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию, выраженное в посещении лекций	0,5
Умение конспектировать учебный материал в тетради, в том числе: - материал изложен последовательно, четко и аккуратно - в конспекте имеются изученные темы, основные термины, схемы	0,5
Всего	1

Если по результатам оценки участия обучающийся в лекционных занятиях в среднем за семестр обучающийся набрал не менее 0,5 баллов, то ему выставляется оценка «зачтено», менее 0,5 баллов – «не зачтено».

12.2.3 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 по разделам 3-6:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия,

быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники.	1,25
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии по разделу 7:

Спортивные игры.

Волейбол.

– для I - группы обучающихся

Контрольные нормативы по технической и физической подготовке по волейболу:

Девушки

Передача сверху над собой (кол-во)					**Передача снизу над собой (кол-во)**					**Подача в пределы площадки (кол-во)**				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
25	20	15	12	10	25	20	15	12	10	10	8	7	6	5

Юноши

Передача сверху в парах (кол-во)					**Передача снизу в парах (кол-во)**					**Подача по зонам на точность (кол-во)**				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

50	45	40	35	30	50	45	40	35	30	5/4	4/4	4/3	3/3	3/2

Девушки

Бег 30 м, с					**Бег 92 м, с изменением направления «елочка», с**					**Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.**				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	26,2	26,8	27,4	28,0	28,7	45	40	35	30	25

Юноши

Бег 30 м, с					**Бег 92 м, с изменением направления «елочка», с.**					**Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.**				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
4,6	4,5	4.7	4.8	5.0	24,0	24,2	24,9	25,5	26,0	60	55	52	50	46

– для II - группы обучающихся

Контрольные нормативы по физической подготовке по волейболу выполняют без учета времени.

Баскетбол.

– для I - группы обучающихся

Контрольные нормативы по технической и физической подготовке по баскетболу:

Бросок мяча по кольцу за 2 мин.					**Штрафные броски по кольцу из 30 раз.**					**Передачи мяча от груди в парах 1 мин.**				
Юноши														
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
15	13	11	10	9	20	18	16	10	5	55	52	49	46	43
Девушки														
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
12	11	10	9	8	15	13	10	9	5	50	49	46	44	40

Бег 20 м, (с)					**Челночный бег с изменением направления «елочка», (с)**					**Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.**				
Юноши														
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	23,0	23,2	23,4	23,6	23,8	60	55	52	50	46
Девушки														
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	26,2	26,8	27,4	28,7	28,7	45	40	35	30	25

– для II - группы обучающихся

Контрольные нормативы по технической и физической подготовке по баскетболу не выполняются, оценивается овладение технического навыка (овладел/не овладел).

Мини-футбол.

– для I - группы обучающихся

Контрольные нормативы по технической и физической подготовке по мини-футболу:

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	5	4	3	2	1
Ведение мяча (30м)сек	5,0	5,6	6,0	6,2	6,9
Челночный бег 3х10м, сек.	7,8	8,1	8,6	8,9	9,8
Жонглирование мячом (правой, левой, ногой)	30	20	15	10	8
Удары мяча на точность (сумма правой и левой ногой),м	4	3	2	1	0

Бег 20 м, (с)					Челночный бег с изменением направления «елочка», (с)					Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.				
Юноши														
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	23,0	23,2	23,4	23,6	23,8	60	55	52	50	60

Плавание.

– для I - группы обучающихся

Контрольные нормативы по технической и физической подготовке по плаванию:

Девушки

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Плавание 50 м. (мин. сек.). Кроль на груди	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр.
Плавание 50 м. (мин. сек.). Кроль на спине	56,0	1,05	1,20	1,27	б/вр.

Юноши

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Плавание 50 м. (мин. сек.). Кроль на груди	40,0	55,0	1,03	1,10	б/вр.
Плавание 50 м. (мин. сек.). Кроль на спине	45,0	58,0	1,07	1,15	б/вр.

– для II - группы обучающихся

Контрольные нормативы по технической и физической подготовке по плаванию выполняются, оценивается овладение технического навыка без учета времени (овладел/не овладел).

– для III - группы обучающихся

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

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

Связка (кол-во задач за занятие)					**Завлечение (кол-во задач за занятие)**					**Отвлечение (кол-во задач за занятие)**					**Двойной удар (кол-во задач за занятие)**				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
10	7	5	3	1	10	7	5	3	1	10	7	5	3	1	10	7	5	3	1

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 с оценкой.

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

13.2 Оценивание обучающегося на зачете с оценкой

Оценка	Требования к знаниям
отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он выполнил тестовые задания и контрольные нормативы на практических занятиях на среднюю оценку выше четырех с половиной баллов, посещал более 80% аудиторных занятий.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он выполнил тестовые задания и контрольные нормативы на практических занятиях на среднюю оценку выше трех с половиной баллов, посещал более 60% аудиторных занятий.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он выполнил тестовые задания и контрольные нормативы на практических занятиях на среднюю оценку выше двух с половиной баллов,

Оценка	Требования к знаниям
	посещал более 40% аудиторных занятий.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он не подтвердил освоение программного материала и выполнил контрольные нормативы на практических занятиях на среднюю оценку ниже двух с половиной баллов, посещал менее 40% аудиторных занятий.

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, 2023. — 216 с. – URL: https://urait.ru/bcode/515160 (дата обращения: 11.04.2025);

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, 2023. — 181 с. – URL: https://urait.ru/bcode/531643 (дата обращения: 11.04.2025);

3 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, 2023. — 125 с. – URL: https://urait.ru/bcode/514196 (дата обращения: 11.04.2025);

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, 2023. — 344 с. – URL: https://urait.ru/bcode/516564 (дата обращения: 11.04.2025);

5 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: https://urait.ru/bcode/545162 (дата обращения: 11.04.2025);

6 Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное посо-бие 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, 2023. — 399 с. – URL: https://urait.ru/bcode/516565 (дата обращения: 11.04.2025);

7 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, 2023. — 246 с. – URL: https://urait.ru/bcode/514806 (дата обращения: 11.04.2025).

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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690311 (дата обращения: 11.04.2025);

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, 2023. — 158 с. – URL: https://urait.ru/bcode/514933 (дата обращения: 11.04.2025);

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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690290 (дата обращения: 11.04.2025);

4 Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., пере-раб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 341 с. – URL: https://urait.ru/bcode/533083 (дата обращения: 11.04.2025);

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;
– LibreOffice;
– 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: учебную аудиторию для про-ведения лекций, оборудованную учебной доской, компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, акустической системой, экраном и мульти-медийным проектором; учебно-спортивную базу для проведения практических занятий.
В университете имеется: Игровые залы; База спортивного комплекса.
Зал № 37 (Баскетбольные щиты с кольцами и сеткой; Волейбольные стойки с сеткой (съемные)); Гимнастическая стенка).
Зал № 64 (Футбольные ворота; Баскетбольные щиты с кольцами и сеткой; Волейбольная сетка (съемная); мячи: волейбольные, футбольные, скакалки).
Зал № 38 (Баскетбольные щиты с кольцами и сеткой; Волейбольные стойки с сеткой (съемные); Табло универсальное; Скамейки гимнастические жесткие; Скакалки; Мячи баскетбольные, волейбольные, фут-больные; Насос для накачивания мячей; Обруч гимнастический; Перекладина навесная универсальная).
Зал № 58 (Теннисные столы, ракетки и мячи для игры в теннис).
Зал № 71(Зеркала настенные большие; Фитболы; Степ платформы; Коврики гимнастические; Ковер гимнастический; гантели, набивные мячи (разного веса); Музыкальный центр, с набором записей музыкального сопровождения для тренировочных упражнений; Беговая дорожка (электрическая); мячи резиновые гимнастические; Ручные эспандеры).
Зал ОФП № 50 (Ковер для борьбы; Перекладина навесная универсальная).
Зал № 52 (Ковер для борьбы; Перекладина навесная универсальная).
Зал шахмат № 51(Шахматы; Шахматные часы, шахматные столы); Бассейн (Плавательные доски; Лопатки для рук; Аквапалка; Катушка для хранения разделительных дорожек в бассейне; Коврик резиновый).
Открытый стадион широкого профиля с полосой препятствий: лабиринт; забор с наклонной доской; разрушенный мост; разрушенная лестница; стенка с двумя проломами; футбольное поле; Легкоатлетические дорожки на бетонном основании с асфальтовым покрытием.
Матеиально-техническое обеспечение для дисциплины «Физическая культу-ра» обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).
Зал шахмат № 51: стол для занятий шахматами; Стулья; Шахматы; Шахматные часы; Доска аудиторная; Компьютер.
Зал № 38: Гимнастические палки; Мячи резиновые гимнастиче-ские; 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 ком-плексе. 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 СОО и ФГОС СПО по специальности 08.02.13 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции».

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 Педагогического совета Университетского колледжа.
Согласован:
Учитель физической культуры
МАОУ «Средняя общеобразовательная
школа №99», г. Новокузнецк  Н.С. Зеленкова

Приложение

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

Обучающиеся, временно освобожденные от занятий по дисциплине «Физическая культура», по болезни выполняют тестовые задания.

1 семестр

Тест № 1 (30% пропусков)

1. Выберите верный вариант ответа.

Основатель отечественной системы физического образования:

а) П.Ф. Лесгафт;

б) Л.П. Матвеев;

в) М.В. Ломоносов;

г) Пьер де Кубертен.

2. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите пять верных вариантов ответа.

Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы:

а) теоретический;

б) научно-исследовательский;

в) самостоятельный;

г) практический;

д) контрольный;

е) спортивный;

ж) профессионально-прикладной физической подготовки.

5. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

а) физическое развитие;

б) физическое воспитание;

в) физическая культура;

г) комплекс физических упражнений.

8. Выберите верный вариант ответа.

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 (60 % пропусков)

1. Выберите верный вариант ответа.

Умственное утомление это:

а) объективное состояние организма человека;

б) субъективное ощущение человека;

в) психофизиологическая особенность человека.

2. Выберите верный вариант ответа.

Умственная усталость это:

а) субъективное ощущение человека;

б) объективное состояние организма;

в) психологическая особенность человека.

3. Выберите два верных варианта ответа.

При умственной работе в деятельности сердечно-сосудистой системы происходят:

а) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга;

б) сужение сосудов внутренних органов;

в) расширение периферических сосудов конечностей;

г) расширение сосудов внутренних органов.

4. Выберите два верных варианта ответа.

В процессе продолжительной умственной работы происходят:

а) увеличение время реакции;

б) уменьшение время реакции;

в) снижение устойчивости внимания;

г) повышение сосредоточения внимания.

5. Выберите три верных варианта ответа.

Факторы, влияющие на улучшение умственной работоспособности:

а) пониженная температура воздуха;

б) хорошее состояние здоровья;

в) тишина;

г) шум;

д) хорошая освещенность рабочего помещения.

6. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

Людей с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности условно называют:

а) «ритмики»;

б) «аритмики»;

в) «синхронники».

8. Выберите верный вариант ответа.

Наиболее высокий уровень работоспособности (без влияния факторов нервноэмоциональной 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. Выберите верный вариант ответа.

В каком семестре снижение работоспособности происходит быстрее?

а) весеннем;

б) осеннем.

11. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

а) гипоксии;

б) гиподинамии;

в) гипокинезии.

12. Выберите верный вариант ответа.

Какие виды упражнений следует включать в физкультурную паузу:

а) позо-тонические;

б) статические;

в) упражнения на развитие аэробной выносливости.

13. Выберите верный вариант ответа.

Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:

а) Кардиореспираторной системы;

б) Нервной системы;

в) Мочевыделительной системы;

г) Эндокринной системы.

14. Выберите верный вариант ответа.

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 (90% пропусков)

1. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

По мнению А.А. Гужаловского сложно-координационнымивидами 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. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

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

а) ниже;

б) выше;

в) одинаковой.

5. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

Перечислите 3 группы препаратов, относящихся к допинговым средствам:

а) витамины;

б) психотропные стимуляторы;

в) наркотики и болеутоляющие;

г) микроэлементы;

д) анаболические стероиды.

9. Выберите два верных варианта ответа.

К циклическим упражнениям относятся:

а) спортивные игры;

б) плавание;

в) езда на велосипеде;

г) прыжки в высоту;

д) фигурное катание.

10. Выберите три верных варианта ответа.

К ациклическим упражнениям относятся:

а) бег;

б) единоборства;

в) водные лыжи;

г) гребля;

д) акробатические упражнения.

11. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

Длительность упражнений в зоне максимальной мощности колеблется от:

а) 20-30сек;

б) 40 сек до 3-5мин;

в) 40 мин до 3 часов.

14. Выберите три верных варианта ответа.

Физическими качествами человека являются:

а) сила;

б) внимательность;

в) ловкость;
г) уравновешенность;
д) выносливость.
15. Выберите верный вариант ответа.
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. Выберите верный вариант ответа.
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. Выберите 4 верных варианта ответа.
К циклическим упражнениям относятся:
а) бег
б) ходьба на лыжах
в) езда на велосипеде
г) плавание
д) фигурное катание
е) прыжки в высоту
18. Выберите три верных варианта ответа.
К ациклическим упражнениям относятся:
а) единоборства
б) гимнастика
в) прыжки в длину
г) бег
д) гребля
е) ходьба
19. Выберите верный вариант ответа.
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. Выберите верный вариант ответа.
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 (пропуски 30%)

1. Выберите верный вариант ответа.

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

а) для мышц ног;
б) типа потягивания;
в) махового характера;
г)для мышц шеи.

2. Выберите верный вариант ответа.

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

а) 5 человек.
б) 10 человек.
в) 12 человек.

3. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

Возникновение паралимпийских видов спорта связывают с именем.

а) Пьера де Кубертена.
б) Людвига Гутмана.
в) Алексея Бутовского.
г) Жака Рогге.

5. Выберите верный вариант ответа.

Не является олимпийским видом спорта.

а) Бадминтон.
б) Конный спорт.
в) Регби.
г) Тейквондо.

6. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается.

а) за одно очко;

б) за два очка;

в) за три очка.

8. Выберите верный вариант ответа.

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

а) Психологическая.

б) Валеологическая.

в) Медицинская.

г) Психофизиологическая.

Тест № 2 (60% пропусков)

1. Выберите верный вариант ответа.

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

а) 1948;

б) 1952;

в) 1956;

г) 1960.

2. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

К какому виду допинга относятся алкоголь и мочегонные средства?

а) психотропным стимуляторам;

б) наркотическим и болеутоляющим веществам;

в) специфическим видам допинга.

4. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите три верных варианта ответа.

Альтернативные допингам вещества:

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. Выберите верный вариант ответа.

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

а) 1957;

б) 1967;

в) 1974;

г) 1982.

10. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите два верных варианта ответа.

По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме:

а) кровь;

б) моча;

в) кал;

г) слюна.

12. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

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 (90% пропусков)

1. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

Проявление выносливости зависит в том числе от скорости усвоения клетками.

а) Углекислого газа.

б) Молочной и пировиноградной кислот.

в) Кислорода.

г) Азота.

3. Выберите верный вариант ответа.

Какая характеристика не имеет отношения к физической нагрузке?

а) Объем.

б) Продолжительность.

в) Интенсивность.

г) Величина.

4. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

Сложно-координационный вид спорта:

а) Керлинг.

б) Серфинг.

в) Бобслей.

г) Слалом.

6. Выберите верный вариант ответа.

Ациклический вид спорта:

а) Спортивная ходьба.

б) Бег.

в) Метание.

г) Гребля.

7. Выберите верный вариант ответа.

Циклический вид спорта:

а) Фехтование.

б) Стрельба.

в) Гандбол.

г) Конькобежный спорт.

8. Выберите верный вариант ответа.

Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

а) Допускается.

б) Не допускается.

9. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

Массажные движения выполняются:

а) от периферии к центру;

б) от центра к периферии;

в) в зависимости от локализации массируемого участка;

г) сверху вниз.

13. Выберите верный вариант ответа.

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

а) биатлон;

б) скоростной спуск;

в) лыжные гонки;

г) прыжки с трамплина.

14. Выберите верный вариант ответа.

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

а) Николай Зимятов;

б) Галина Кулакова;

в) Елена Вяльбе;

г) Любовь Егорова.

15. Выберите верный вариант ответа.

Какое физическое качество преимущественно развивается средствами лыжной подготовки?

а) гибкость

б) выносливость;

в) сила;

г) координация.

16. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

Какой способ плавания не является спортивным:

а) кроль на спине;

б) брасс;

в) брасс на спине;

г) кроль на груди.

18. Выберите верный вариант ответа.

«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. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

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:

Раздел 3. Физические упражнения и физические нагрузки с различной функциональной направленностью.

Задания:

- Анализ отличий подготовительной части урока от основной

части урока.

- Составление и выполнение комплексов упражнений для самостоятельных систематических занятий.

Раздел 4. Первая доврачебная помощь при легких травмах.

Задания: по оказанию первой доврачебной помощи:

- Первая доврачебная помощь при ушибе ноги.
- Первая доврачебная помощь при порезе колена острым предметом.
- Первая доврачебная помощь при ударе электрическим током.
- Первая доврачебная помощь при ушибе руки о пол вовремя игры в волейбол.
- Первая доврачебная помощь при укусе насекомого.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительное мероприятие.

Задание: Участие в студенческой универсиаде СибГИУ по видам спорта (волейбол, стритбол, легкая атлетика, плавание, шахматы, настольный теннис, многоборье комплекса ГТО, мини- футбол.

Раздел 6. Динамика развития основных физических качеств.

Задание: Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию);

Раздел 7. Физические упражнения по технической и физической подготовке из базовых видов спорта.

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 основного 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.

Волейбол. Контрольные нормативы по технической подготовке для I - группы обучающихся, для II - группы обучающихся овладение технического навыка.

1. Передача сверху над собой (кол-во)
2. Передача снизу над собой (кол-во)

3. Подача в пределы площадки (кол-во)

4. Нападающий удар от связки в пределы площадки.

Контрольные нормативы по физической подготовке для I - группы обучающихся, для II - группы обучающихся без учета времени.

1. Бег 30 м, с

2. Бег 92 м, с изменением направления «елочка», с.

3. Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.

Баскетбол. Контрольные нормативы по технической подготовке для I - группы обучающихся, для II - группы обучающихся овладение технического навыка.

1. Бросок мяча по кольцу за 2мин.

2. Штрафные броски по кольцу из 30 раз.

3. Передачи мяча от груди в парах 1 мин.

4. Передачи мяча от груди в па-рах1 мин.

Контрольные нормативы по физической подготовке.

1.Бег 20 м, (с)

2.Челночный бег с изменением направления «елочка», (с)

3.Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.

Мини- футбол. Контрольные нормативы по технической подготовке для I - группы обучающихся.

1. Ведение мяча (30м) сек;

3. Жонглирование мячом (правой, левой, ногой);

4. Удары мяча на точность (сумма правой и левой ногой), м.

Контрольные нормативы по физической подготовке для I - группы обучающихся.

1. Бег 30 м, (с);

2. Челночный бег с изменением направления «елочка», (с);

3. Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.

Плавание:

Техника спортивного плавания для I - группы обучающихся, для II - группы обучающихся овладение технического навыка, способами:

1. Кроль на груди;

2. Кроль на спине;

3. Брасс;

4. Баттерфляй.

Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура):

1. Разработать комплекс физических упражнений.

2. Техника выполнения специальных упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.

3. Техника выполнения специальных упражнений при нарушениях

сердечно-сосудистой системы и ЦНС.

4. Техника выполнения специальных упражнений при нарушениях нарушений зрения – нарушений слуха.

7. Техника выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания.

8. Техника выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек.

9. Техника выполнения дыхательных упражнений по методике Бодифлекс.

10. Техника выполнения дыхательных упражнений по методике йоги.

Шахматы:

Обучающиеся инвалиды и с ограниченными возможностями здоровья (III – группа) в зависимости от видов нарушения здоровья.

Задания по технико-тактической подготовке

1. Связка (кол-во задач за занятие);
2. Завлечение (кол-во задач за занятие);
3. Отвлечение (кол-во задач за занятие);
4. Двойной удар (кол-во задач за занятие).
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».