Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

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

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

49.02.01 «Физическая культура»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Педагог по физической культуре и спорту

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: 85803069ad438a660b5b2f3e26e54ad1dea85366
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 4 декабря 2025 г. по 27 февраля 2027 г.
Дата и время: 25-10-2026 21:24:51 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 49.02.01 «Физическая культура».

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), самостоятельную работу, а также другие виды учебной деятельности, определенные учебным планом и календарным планом воспитательной работы.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	***ИТОГО***	***1 семестр***	***2 семестр***	***3 семестр***	***4 семестр***	***5 семестр***
Форма промежуточной аттестации			*зачет*		*зачет*	*зачет*
Трудоёмкость, *академ. час.*	***199***	*26*	*42*	*28*	*54*	*49*
Лекции, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*

Лабораторные работы, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*	***148***	*26*	*42*	*28*	*30*	*22*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*	***51***	*0*	*0*	*0*	*24*	*27*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*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.	148	
Итого:		**148**	**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**
Раздел 1.	1. Выполнение контрольно-тренировочных упражнений; 2. Подготовка к практическому занятию; 3. Прохождение тестирования.	51	
Итого:		**51**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	ОК 08.	1. Контрольно-тренировочные упражнения; 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Тестовые задания
Зачет (2 семестр).	ОК 08.	1. Зачет на основе результатов текущего контроля
Зачет (4 семестр).	ОК 08.	1. Зачет на основе результатов текущего контроля
Зачет (5 семестр).	ОК 08.	1. Зачет 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 – контрольно-тренировочные упражнения; 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

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня умений и знаний 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:

– 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 (последовательность выполняемых действий, техника, безопасность);

– 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

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать со спортивным инвентарем.	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».

12.2.3 Рекомендации по оцениванию выполнения контрольно-тренировочных упражнений

Легкая атлетика.

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 движения	Не овладел техникой движения
2	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)		
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 (2 семестр); зачет (4 семестр); зачет (5 семестр).

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

13.2 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.

13.3 Оценивание обучающегося на зачете (4 семестр)

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

13.4 Оценивание обучающегося на зачете (5 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: 16.05.2025);

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: 16.05.2025);

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: 16.05.2025);

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: 16.05.2025);

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: 16.05.2025);

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: 16.05.2025).

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: 16.05.2025);

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: 16.05.2025);

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: 16.05.2025);

4 Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное по-обие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 128 с. — (Профессиональное образование). — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/556353 (дата обращения: 16.05.2025);

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: 16.05.2025);

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

4 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;

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

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

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

8 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: учебную аудиторию для проведения 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, футбольные; 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);
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.
Материально-техническое обеспечение для дисциплины «Физическая культура» 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 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) 49.02.01 «Физическая культура».

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.

Согласована:

Директор МБУ ДО ДЮСШ №3  Д.И. Пожаркин

Приложение

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

1 Тестовые задания по разделу 1:

ТЕСТ № 1. (в рамках самостоятельной работы за 4 семестр).

1. Размеры баскетбольной площадки?
а) 9м. х 18м;
б) 14м. х 26м;
в) 12м. х 24м.

2. 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.

3. Сколько человек играет на площадке в баскетболе?
а) 4;
б) 5;
в) 6.

4. Техника владения мячом в баскетболе включает в себя следующие приемы:
а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча;
б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты;
в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.

5.Верхняя передача мяча в волейболе выполняется приемом мяча…
а) на все пальцы обеих рук;
б) на три пальца и ладони рук;
в) на ладони.

6. Во время игры игрок принял неправильно мяч сверху и растянул мышцу (связку) большого пальца кисти. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?
а) охлаждать поврежденный сустав.
б) согревать поврежденный сустав.
в) обратиться к врачу.

7. Какие упражнения можно делать для разминки перед началом

занятий спортом?

а) разминка мышц, легкие упражнения на растяжку, простые упражнения на гибкость и баланс;

б) не разминаться, сразу приступить к занятиям спортом.

8. Во время игры игрок выполняет подачу и судья указывает на ошибку. Какую ошибку сделал игрок и какой подачи не существует?

а) одной рукой снизу;

б) двумя руками снизу;

в) верхней прямой.

9. На площадку для игры в волейбол зашли семь игроков одновременно. Судья сделал замечание. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

а) шесть;

б) десять;

в) двенадцать.

10. Легкая атлетика – как вид спорта?

а) контактный;

б) бесконтактный;

в) рекордный.

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

1. Сколько времени может владеть команда мячом, до того, как произвести бросок по кольцу?

а) 30 сек;

б)24 сек;

в) 20 сек.

2. Игрок во время игры в баскетбол постоянно делает пробежку на, что судья свистит ошибку. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

а) 3 шага;

б) 2 шага;

в) 1 шаг.

3. Футболист, владеющий мечом, пересекает боковую линию или линию ворот – но без меча – с тем, чтобы обойти соперника. Игра продолжается?

а) да;

б) нет.

4. Какую пищу следует употреблять перед тренировкой?

а) легкая, низкокалорийная пища, богатая углеводами и белками;

б) тяжелая, высококалорийная пища, богатая жирами.

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

а) 8;

б) 11;

в) 15.

6. Группа молодых людей отдыхали возле водоема и один из них зашел в воду и начал тонуть. В каком месте производится вход в воду для спасения утопающего?

а) в любом;

б) где безопасно войти в воду;

в) где наиболее быстро добраться до пострадавшего;

г) в том месте, где наиболее быстро, удобно и безопасно добраться до пострадавшего.

7. В бассейне на занятии по плаванию один из обучающихся начал тонуть на глубине. С какой стороны желательно подплывать к тонущему?

а) со стороны спины;

б) не имеет значения;

в) с правого бока;

г) лицом к лицу.

8. Как производится освобождение от возможных захватов потерпевшего?

а) помощью погружения;

б) с помощью болевых приемов;

в) помощью погружения или болевых приемов;

г) надо терпеть и не освобождаться.

9. Какова длина спринтерской дистанции в легкой атлетике?

а) 100 м;

б) 800 м;

в) 500 м;

г) 300м.

10. На занятии по легкой атлетике изучают передачу эстафетной палочки, у одного из обучающихся постоянно выпадает палочка из рук. Как обучающийся должен принимать эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?

а) двумя руками;
б) левой рукой;
в) правой рукой;
г) любой рукой.

ТЕСТ №3. (в рамках самостоятельной работы за 5 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. Вам необходимо поддерживать хорошую физическую форму, чтобы выполнять свою профессиональную деятельность. Какие питательные вещества необходимо употреблять для улучшения физической подготовки?
а) белки, углеводы, жиры, витамины и минералы;
б) углеводы, жиры.

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 животных;
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. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

а) не менее 30 минут;
б) более 5 часов;
в) не более 10 минут;
г) не более 30 минут.

8. Вы работаете на производстве, где много шума и вибраций. Какие упражнения помогут сохранить здоровье слуха?

а) избегайте длительного пребывания в зоне шума. Но если это невозможно, носите наушники, беруши или другие средства защиты слуха;

б) не избегайте длительного пребывания в зоне шума. Но если это невозможно, не носите наушники, беруши или другие средства защиты слуха.

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 5 семестр).

1.Где были изобретены шахматы?

а) в Индии;
б) в Китае;
в) во Франции.

2.Как называлась игра, которая считается прародительницей шахмат?

а) сега;
б) маджонг;
в) чатуранга.

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. Вы работаете в офисе и много времени проводите за компьютером. Какие упражнения помогут избежать напряжения в шее и плечах?

а) растяжка шеи, круговые движения плечами, повороты головы, растяжка рук;

б) отжимание от пола.

10. В каком году состоялся первый шахматный турнир среди компьютеров?

а) 1947;

б) 1970;

в) 1997.

ТЕСТ №5. (в рамках самостоятельной работы за 5 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) позотонические;

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.

3 семестр

Тест № 1 (до 30% пропусков)

1.Какие виды трудовой деятельности различают на практике?
а) Физический труд
б) Умственный труд
в) Сельскохозяйственный труд
г) Интеллектуальный труд

2. Какая мышца сокращается самопроизвольно?
а) Сердечная мышца
б) Ромбовидная мышца
в) Икроножная мышца
г) Трапециевидная мышца

3. В чем проявляется утомление?
а) Ощущается прилив сил
б) Улучшается память
в) Уменьшается сила и выносливость мышц
г) Улучшается координация

4. Какие органы входят в выделительную систему?
а) Почки
б) Мочевой пузырь
в) Селезенка
г) Желчный пузырь

5. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?

а) Кувырок
б) Толкание ядра
в) Ходьба на лыжах
г) Езда на велосипеде

6. В каких клетках крови находится гемоглобин?

а) Плазма
б) Лейкоциты
в) Тромбоциты
г) Эритроциты

7. Определенный тип поведения личности или группы людей (черты, манеры, привычки и т.д.) в конкретных социальных условиях – это:

а) здоровый стиль жизни
б) здоровый образ жизни
в) жизненно необходимые умения и навыки
г) двигательный режим

8. Естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, беге, плавании, прыжках, лазании, метании предметов и пр., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде – это:

а) жизненно необходимые умения и навыки
б) здоровый образ жизни
в) здоровый стиль жизни
г) двигательный режим

Тест № 2 (30–60% пропусков)

1. Что является компонентами здорового образа жизни?

а) Прием энергетических коктейлей
б) Походы в ночной клуб
в) Правильное питание и режим дня
г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

2. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?

а) Овощи, фрукты и мясные продукты
б) Каши и молочные продукты
в) Копченую колбасу
г) Сладости

3. Что является вредными привычками?

а) Курение
б) Прием алкоголя и наркотиков
в) Прогулки за городом
г) Отсутствие болезней

4. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?
а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
в) Понижает выносливость и работоспособность
г) Уменьшает количество лет

5. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?
а) Долго отдыхать после каждого упражнения
б) Пополнять растраченные калории едой и напитками
в) Больше активно двигаться
г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

6. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:
а) Быстрое достижение оздоровительного эффекта
б) Монотонность занятий ходьбой
в) Можно заниматься в любом возрасте
г) Легко дозировать нагрузку по самочувствию

7. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?
а) Бокс
б) Ходьба
в) Плавание
г) Тяжелая атлетика

8. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?
а) Повышают силовые способности
б) Увеличивают количество жировой ткани
в) Улучшают потребление организмом кислорода
г) Увеличивают эффективность работы сердца

9. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?
а) Техника передвижения
б) Скорость передвижения
в) Время пребывания на дистанции
г) Подбор правильной обуви

10. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта

а) не менее 30 минут
б) более 5 часов
в) не более 10 минут
г) не более 30 минут

11. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

а) 120-140 шагов в минуту
б) Свыше 140
в) Не более 80 шагов в минуту
г) 80-100 шагов в минуту

12. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

а) 4 часа
б) 2 часа
в) 1 час
г) 10 минут

13. Установите последовательность факторов, влияющих на здоровье человека по мере увеличения их значимости (по данным ВОЗ)

а) наследственность
б) уровень медицинского обслуживания
в) экология
г) образ жизни

14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а) тепловой удар
б) ожог
в) перегревание
г) солнечный удар.

Тест № 3 (60–90% пропусков)

1. Что является компонентами здорового образа жизни?

а) Прием энергетических коктейлей
б) Походы в ночной клуб
в) Правильное питание и режим дня
г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

2. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?

а) Овощи, фрукты и мясные продукты
б) Каши и молочные продукты

в) Копченую колбасу
г) Сладости

3. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?
а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
в) Понижает выносливость и работоспособность
г) Уменьшает количество лет

4. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?
а) Долго отдыхать после каждого упражнения
б) Пополнять растраченные калории едой и напитками
в) Больше активно двигаться
г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

5. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:
а) Быстрое достижение оздоровительного эффекта
б) Монотонность занятий ходьбой
в) Можно заниматься в любом возрасте
г) Легко дозировать нагрузку по самочувствию

6. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?
а) Бокс
б) Ходьба
в) Плавание
г) Тяжелая атлетика

7. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?
а) Повышают силовые способности
б) Увеличивают количество жировой ткани
в) Улучшают потребление организмом кислорода
г) Увеличивают эффективность работы сердца

8. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?
а) Техника передвижения
б) Скорость передвижения
в) Время пребывания на дистанции
г) Подбор правильной обуви

9. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта
а) не менее 30 минут

б) более 5 часов
в) не более 10 минут
г) не более 30 минут

10. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
а) 4 часа
б) 2 часа
в) 10 минут
г) 1 час

11. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой.
а) +30С, в дальнейшем повышая температуру воды
б) +50С, в дальнейшем снижая температуру воды
в) +50С, в дальнейшем повышая температуру воды
г) +30С, в дальнейшем снижая температуру воды

12. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?
а) День недели
б) Время суток
в) Температура воздуха
г) Влажность

13. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур? Закаливать организм следует:
а) в зависимости от режима дня
б) от 2 до 5 раз в год
в) без длительных перерывов
г) круглогодично

14. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:
а) Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе
б) Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби
в) Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной
г) Воздушные ванны, обтирание, обливание

15. Назовите виды воздушных ванн:
а) Горячие
б) Индифферентные
в) Ледяные
г) Летние

16. Какую пищу называют «органической», «живой»?

а) Мясо
б) Морепродукты
в) Овощи
г) Орехи

17. Какие продукты вызывают избыточный вес?
а) Овощи
б) Фрукты
в) Жареные и жирные блюда
г) Сосиски

18. При каких условиях вес человека будет стабильным?
а) При получении количества энергии равной расходуемой
б) При ежедневных активных занятиях спортом
в) При получении недостаточного количества калорий
г) При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать

19. Назовите продукты с низким гликемическим индексом?
а) Свекла
б) Бананы
в) Греча
г) Макароны

20. Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?
а) Орехи
б) Масло сливочное
в) Картофель
г) Яйца

4 семестр

Тест № 1 (до 30% пропусков)

1. Под физической культурой понимается:
а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
а) спорт;

б) система физического воспитания;
в) физическая культура.

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:
а) общей физической подготовкой;
б) специальной физической подготовкой;
в) гармонической физической подготовкой;
г) прикладной физической подготовкой.

4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:
а) развитие;
б) закаленность;
в) тренированность;
г) подготовленность.

5. К показателям физической подготовленности относятся:
а) сила, быстрота, выносливость;
б) рост, вес, окружность грудной клетки;
в) артериальное давление, пульс;
г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:
а) тренировка;
б) методика;
в) система знаний;
г) педагогическое воздействие.

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:
а) Рим;
б) Китай;
в) Греция;
г) Египет.

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:
а) в Олимпии;
б) в Спарте;
в) в Афинах.

Тест № 2 (30–60% пропусков)

1. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

а) они имели мировую известность;

б) в них принимали участие атлеты со всего мира;

в) в период проведения игр прекращались войны;

г) они отличались миролюбивым характером соревнований.

2. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

а) 5 лет;

б) 4 года;

в) 2 года;

г) 3 года.

3. Зимние игры проводятся:

а) в зависимости от решения МОК;

б) в третий год празднуемой Олимпиады;

в) в течении последнего года празднуемой Олимпиады;

г) в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

4. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;

б) регулярное обращение к врачу;

в) физическую и интеллектуальную активность;

г) рациональное питание и закаливание.

5. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

а) образ жизни;

б) наследственность;

в) климат.

6. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а) ожог;

б) тепловой удар;

в) перегревание;

г) солнечный удар.

7. Основными источниками энергии для организма являются:

а) белки и минеральные вещества;

б) углеводы и жиры;
в) жиры и витамины;
г) углеводы и белки.

8. Рациональное питание обеспечивает:
а) правильный рост и формирование организма;
б) сохранение здоровья;
в) высокую работоспособность и продление жизни;
г) все перечисленное.

9. Физическая работоспособность — это:
а) способность человека быстро выполнять работу;
б) способность разные по структуре типы работ;
в) способность к быстрому восстановлению после работы;
г) способность выполнять большой объем работы.

10. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:
а) фагоцитарной устойчивостью;
б) бактерицидной устойчивостью;
в) специфической устойчивостью;
г) не специфической устойчивостью.

11. Что понимается под закаливанием:
а) посещение бани, сауны;
б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
г) укрепление здоровья.

12. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:
а) самочувствие, аппетит, работоспособность;
б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
в) нарушение режима, наличие болевых ощущений.

13. Основными источниками энергии для организма являются:
а) углеводы и жиры;
б) белки и минеральные вещества;
в) витамины;
г) углеводы и белки.

14. Рациональное питание обеспечивает:
а) правильный рост и формирование организма;
б) сохранение здоровья;

в) высокую работоспособность и продление жизни;
г) все перечисленное.

Тест № 3 (60–90% пропусков)

1. Какими показателями характеризуется физическое развитие:
а) антропометрическими показателями;
б) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
в) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

2. Формирование человеческого организма заканчивается к:
а) 14-15 годам;
б) 17-18 годам;
в) 19-20 годам;
г) 22-25 годам.

3. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:
а) строго регламентированы;
б) представляют собой игровую деятельность;
в) не ориентированы на производство материальных ценностей;
г) создают развивающий эффект.

4. Техникой движений принято называть:
а) рациональную организацию двигательных действий;
б) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
в) способ организации движений при выполнении упражнений;
г) способ целесообразного решения двигательной задачи.

5. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):
а) стойкость;
б) гибкость;
в) ловкость;
г) бодрость;
д) выносливость;
е) быстрота;
ж) сила.

6. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:
а) выносливость;
б) скоростно-силовые и координационные;

в) гибкость.

7. Ловкость – это:

а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;

б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

8. Быстрота – это:

а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б) способность человека быстро набирать скорость;

в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

9. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

г) эластичность мышц и связок.

10. Сила – это:

а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

11. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г) способность сохранять заданные параметры работы.

12. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
а) величиной их воздействия на организм;
б) напряжением определенных мышечных групп;
в) временем и количеством повторений двигательных действий;
г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

13. Активный отдых – это:
а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

14. Подводящие упражнения применяются:
а) если обучающийся недостаточно физически развит;
б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

15. Бег на дальние дистанции относится к:
а) легкой атлетике;
б) спортивным играм;
в) спринту;
г) бобслею.

16. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:
а) низкий старт;
б) высокий старт;
в) вид старта по желанию бегуна.

17. В переводе с греческого «гимнастика» означает:
а) гибкий;
б) упражняю;
в) преодолевающий.

18. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:
а) Осло;
б) Саппоро;
в) Сочи;
г) Ванкувере.

19. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

а) влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
б) генетикой и наследственностью человека;
в) влиянием социальных и экологических факторов;
г) двигательной активностью человека.

20. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:
а) для мышц ног;
б) типа потягивания;
в) махового характера;
г) для мышц шеи.

5 семестр

Тест № 1 (до 30% пропусков)

1. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:
а) Через рот и нос попеременно;
б) Через рот и нос одновременно;
в) Только через рот;
г) Только через нос.

2. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:
а) 3 минуты;
б) 7 минут;
в) 5 минут;
г) 10 минут.

3. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:
а) Из зоны нападения;
б) С любой точки площадки;
в) Из зоны защиты;
г) С любого места внутри трех очковой линии.

4. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):
а) 2;
б) 4;
в) 3;
г) 5.

5. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

а) Гимнастикой;

б) Соревнованием;

в) Видом спорта.

6. Основой методики воспитания физических качеств является:

а) Простота выполнения упражнений;

б) Постепенное повышение силы воздействия;

в) Схематичность упражнений;

г) Продолжительность педагогических воздействий.

7. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

а) Ползание;

б) Лазанье;

в) Прыжки;

г) Метание;

д) Группировка;

е) Упор.

8. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):

а) Метание дротика;

б) Ускорения;

в) Толчок гири;

г) Подтягивание;

д) Кувырки;

е) Стойка на одной руке.

Тест № 2 (30–60% пропусков)

1. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

а) вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;

б) вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;

в) вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;

г) вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

2. Пять олимпийских колец символизируют:

а) пять принципов олимпийского движения;

б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

3. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):

а) Вячеслав Фетисов;

б) Юрий Титов;

в) Александр Попов;

г) Александр Карелин.

4. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

а) Биологический возраст;

б) Календарный возраст;

в) Скелетный и зубной возраст.

5. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

а) Асоциальное поведение;

б) Респективную привычку;

в) Вредную привычку;

г) Консеквентное поведение.

6. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

а) 20-ой;

б) 21-ой;

в) 22-ой;

г) 23-ой.

7. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

а) «с разбега»;

б) «перешагиванием»;

в) «перекатом»;

г) «ножницами».

8. Гиподинамия — это:

а) Пониженная двигательная активность человека;

б) Повышенная двигательная активность человека;

в) Нехватка витаминов в организме;

г) Чрезмерное питание.

9. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Главное не победа, а участие»;

в) «О спорт — ты мир!».

10. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а) Малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;

б) Нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

в) Все перечисленное.

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

а) Переоценивают свои возможности;

б) Следуют указаниям учителя;

в) Владеют навыками выполнения движений;

г) Не умеют владеть своими эмоциями.

12. 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.

13. Назовите самые опасные факторы риска в образе жизни людей:

а) алкоголизм, наркомания, курение

б) малая двигательная активность (гипокинезия)

в) психологические стрессы

г) нарушение в питании, переедание

14. Укажите правильную последовательность водных процедур:

е) моржевание

а) влажное обтирание,

б) душ,

г) растирание снегом,

в) обливание,

д) купание в открытом водоёме

Тест № 3 (60–90% пропусков)

1. Верно ли, что физическая культура в вузе – это многоуровневая молодежная субкультура, в структуре которой входят физическое воспитание, студенческий спорт, лечебная физическая культура, физическая рекреация и профессионально-прикладная физическая подготовка.

а) Верно;
б) Неверно.

2. Верно ли, что физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях ВО?
а) Верно;
б) Неверно.

3. Верно ли, что уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры?
а) Верно;
б) Неверно.

4. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:
а) Влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
б) Генетикой и наследственностью человека;
в) Влиянием социальных и экологических факторов;
г) Двигательной активностью человека.

5. Укажите задачи физического воспитания (несколько вариантов ответа):
а) Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
б) Обучение основам базовых видов двигательных действий развитие координационных и кондиционных способностей;
в) Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
г) Развитие волевых и нравственных качеств;
д) Выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля.

6. К внеклассным формам занятий по физической культуре не относятся:
а) Уроки ФК;
б) Физкультминутки;
в) Подвижные перемены;
г) Спортивные кружки.

7. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

а) Асоциальное поведение;
б) Респективную привычку;
в) Вредную привычку;
г) Консеквентное поведение.

8. В структуру физической культуры входят следующие компоненты (несколько вариантов ответа):
а) Физическое воспитание;
б) Спорт;
в) Физическая рекреация;
г) Досуговая деятельность.

9. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:
а) «Быстрее, выше, сильнее»;
б) «Главное не победа, а участие»;
в) «О спорт — ты мир!»;
г) «Всегда быть первым!».

10. Гиподинамия — это:
а) Пониженная двигательная активность человека;
б) Повышенная двигательная активность человека;
в) Нехватка витаминов в организме;
г) Чрезмерное питание.

11. Закаливание это:
а) Способность организма противостоять различным заболеваниям;
б) Способность организма противостоять различным метеофакторам;
в) Повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям;
г) Заниматься спортом.

12. 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) Физические упражнения

13. Основными источниками энергии для организма являются:

а) Белки и минеральные вещества;
б) Углеводы и жиры;
в) Жиры и витамины;
г) Углеводы и белки.

14. Утренняя гигиеническая гимнастика нужна для того, чтобы… (несколько вариантов ответа):
а) Вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности;
б) Вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека;
в) Развить и совершенствовать физические качества
г) Полноценно включить организм в предстоящую работу

15. Какая страна является родиной Олимпийских игр:
а) Римская империя;
б) Греция;
в) Китай;
г) Египет.

16. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
а) В период проведения игр прекращались войны;
б) В них принимали участие атлеты со всего мира;
в) Они имели мировую известность;
г) Они отличались миролюбивым характером соревнований.

17. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
а) 2 года;
б) 5 лет;
в) 4 года
г) 3 года

18. Что понимается под закаливанием:
а) Посещение бани, сауны;
б) Повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
в) Купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
г) Укрепление здоровья.

19. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:
а) Сочетанием эндогенных и экзогенных факторов;
б) Генетикой и наследственностью человека;
в) Двигательной активностью человека.

20. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

а) Психологический возраст;

б) Скелетный и зубной возраст;

в) Биологический возраст;

г) Паспортный возраст.

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 основ-ной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по про-грамме общей физической подготовки и выполняют все задания препо-давателя 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.

3 Контрольно- тренировочные упражнения

Легкая атлетика.

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

2. 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.

2 Упражнения для рук и плечевого пояса.
3 Упражнения для шеи и туловища.
4 Упражнения для ног.
5 Упражнения для всех частей тела.
6 Разноименные движения на координацию.
7 Упражнения на формирование правильной осанки
8 Упражнения на растягивание и расслабление.
9 Упражнения с сопротивлением партнера.
10 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».

4 Оценивание обучающегося на зачете

Промежуточная аттестация производится на основе выполнения всех заданий в период обучения, предусмотренных фондом оценочных средств по дисциплине.