



**МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ухтинский государственный технический университет»  
**Индустриальный институт**  
(среднего профессионального образования)

РАССМОТРЕНО  
Предметно-цикловой комиссией  
физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности  
(по подготовке квалифицированных  
рабочих, служащих)  
Председатель ПЦК  
 О. А. Загальская  
«26» сентября 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по ИМР  
 Н. Н. Якушенкова  
« 7 » октября 2016 г.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОДБ.10 Физическая культура**

**ФК.00 Физическая культура**

по профессии:

**15.01.05 - Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**

Форма обучения очная

Ухта 2016

## Аннотация

Учебная дисциплина ОДБ «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу, ФК «Физическая культура» к профессиональному разделу ФГОС. Данный учебно-методический комплекс написан в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки) и примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» (Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»). Автор примерной программы — А. А. Бишаева, профессор кафедры физического воспитания Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова, доктор педагогических наук, профессор.

Цели и задачи дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины ОДБ «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

### **личностных:**

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

### **Межпредметных:**

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

### **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины ФК «Физическая культура» обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Учебно-методический комплекс содержит перечень учебной и методической литературы, перечень учебно-наглядных пособий, перечень дополнительной литературы и интернет ресурсов, контрольные нормативы и примеры тестовых заданий.

Основные компетенции, реализуемые при изучении дисциплины:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за

результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

## Оглавление

	страница
1. Нормативно-правовое обеспечение дисциплины «Физическая культура»	6
2. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура»	6
3. Методические рекомендации обучающемуся для внеаудиторной самостоятельной работы	7
4. Комплект для контроля результатов обучения	8

## 1. Нормативно-правовое обеспечение дисциплины «Физическая культура»

1.1 Федеральный государственный образовательный стандарт по профессии:

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

<b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Физическая культура	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
---	---------------------	------------------------------

В результате обучения по профессии обучающиеся выполняют упражнения для развития двигательных качеств, необходимых для работы по профессии и для профилактики профессиональных заболеваний.

1.2. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования (2015г.), автор: Бишаева А.А., доктор педагогических наук, профессор (*приложение 1*).

1.3. Рабочие программы дисциплины «Физическая культура» циклов ОДБ и ФК по профессии: 15.01.05 сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

## 2. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура»

2.1. Перечень учебной и методической литературы:

### Основные источники:

Бишаева А. А. Физическая культура : Учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы начального и среднего профессионального образования / Альбина Анатольевна Бишаева ; Рецензент В. А. Никуличев. - 8-е изд., стер. - Москва : Академия, 2015. - 304с.

Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э. Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с. [Электронный ресурс] Режим доступа <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=416123>

Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е. С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4, режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>

Гелецкая, Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

### Дополнительная литература

1. Востриков В.А. Общая характеристика и основные направления деятельности преподавателя физической культуры. «Среднее профессиональное образование» 2013г. № 3.

- Исакова А.П. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде колледжа. «Среднее профессиональное образование» 2013г. №11
- Бишаева А. А. Физическая культура: учебник: Рекомендовано ФГАУ «ФИРО» М. : Академия, 2016

#### **Интернет – ресурсы:**

- Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» нэб.рф
- Центр электронной доставки документов Российской государственной библиотеки www.edd.ru
- Научная Электронная Библиотека - eLibrary.ru
- Полнотекстовая база данных СМИ www.polpred.com
- Университетская информационная система РОССИЯ (Интегрированная коллекция ресурсов для гуманитарных исследований uisrussia.msu.ru
- ЭБС "ZNANIUM.COM" www.znanium.com
- ЭБС "ЮРАЙТ" www.biblio-online.ru
- ВЭБС Учебно-методические пособия lib.ugtu.net

#### 2.2. Методические разработки:

- Методика обучения атакующим ударам (Волейбол)
- Тренировочные упражнения для практических занятий по лыжной подготовке. (*приложение 4*).
- Тренировочные упражнения для практических занятий по спортивной гимнастике.
- Тренировочные упражнения на занятиях по легкой атлетике.
- Тренировочные упражнения для практических занятий по волейболу.
- Тренировочные упражнения для практических занятий по баскетболу.
- Тренировочные упражнения для практических занятий по настольному теннису.
- Подвижные игры
- Комплексы дыхательной гимнастики.
- Предупреждение развития профессиональных заболеваний специалиста.
- Комплексы ОРУ.
- Конспекты проведения занятий по темам учебной программы (*приложение 5*):
  - легкая атлетика;
  - гимнастика;
  - волейбол;
  - баскетбол;
  - лыжная подготовка.

#### 2.3. Перечень оборудования и инвентаря:

- Комплекты лыжного инвентаря
- Мячи для волейбола и баскетбола
- Инвентарь для гимнастических занятий
- Инвентарь для занятий настольным теннисом

#### 2.4. Материальная база:

- Спортивный зал
- Зал борьбы
- Теннисный зал
- Тренажерный зал

### **3. Методические рекомендации обучающемуся для внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура»**

Темы для самостоятельного изучения:

Отчет о двигательном режиме  
Реферат «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста»  
Составление комплекса утренней гимнастики с профессиональной направленностью  
Составление комплекса утренней гимнастики с общей направленностью  
Презентация «История развития баскетбола в России»  
Презентация «История развития волейбола в России»  
Презентация «История развития лыжных гонок в Республике Коми»  
Презентация «Олимпийские чемпионы РК»  
Презентация «Легкая атлетика»  
Выполнение комплекса утренней гимнастики различной направленности  
Правила игры и жестикуляция в волейболе, баскетболе  
Правила проведения соревнований по волейболу  
Правила игры и жестикуляция в баскетболе  
Правила проведения соревнований по баскетболу  
Правила проведения соревнований по легкой атлетике  
Правила оказания первой помощи при спортивных травмах

Самостоятельная работа студента – это планируемая работа, выполняемая по заданию преподавателя, при его непосредственном руководстве и с учетом разработанных методических рекомендаций (*приложение 2*).

#### **4. Комплект для контроля результатов обучения по учебной дисциплине «Физическая культура»**

Контрольные измерительные материалы (*приложение 3*) для контроля результатов освоения обучающимися ППКРС позволяют установить следующий уровень освоения обучающимися дисциплины ОДБ «Физическая культура»:

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений.



	<p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
<p>2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
<p>3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
<p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет</p>

	повышенные требования
<b>Практическая часть</b>	
<i>Учебно-методические занятия</i>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Владение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и</p>

	<p>препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>

2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
4. Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях

Результаты освоения ППКРС в соответствии с целью основной профессиональной образовательной программы определяются приобретаемыми выпускником компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности по дисциплине ФК «Физическая культура»:

Код	Компетенции	Результат освоения
ОК 01	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	
ОК 03	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	
ОК 04	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	
ОК05	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	
ОК 06	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	

4.1. Материалы для текущего контроля результатов освоения обучающимися программы дисциплины «Физическая культура»

Зачетные нормативы для 1 курса:

Зачетные нормативы	юноши			девушки		
	оценка					
	уд	хор	отл	уд	хор	отл
Бег 100 м (сек.)	15.4	14.6	14.0	17.8	17.0	16.4
Бег 500 м. ( мин.сек.)	2.10	1.50	1.40	3.00	2.20	1.55
Бег 1000 м ( мин.сек.)	5.00	4.15	3.45	6.30	5.40	5.00
Бег 2000 м ( мин.сек.)				13.00	11.20	10.00
Бег 3000 м (мин.сек)	15.00	13.30	12.00			

Бег без учета времени	5км			3км		
	190	200	210	160	170	180
Прыжок в длину с места (см)	25	30	35	15	20	25
Метание гранаты (м)	6	7	8			
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)						
Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)				8	10	15
Жим гири 16 кг одной рукой (кол-во раз)	8	10	15			
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз)				20	25	30
Прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	80	100	120	80	100	120
Волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу над собой, у стены (кол-во раз).	8	10	15	6	8	10
Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	10	15	20	8	10	15
Волейбол: верхняя прямая подача ( из 6 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: ведение мяча под ногой на месте (кол-во раз)	8	10	15	4	8	10
Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно (сек)	27	22	17	30	25	20
Бег на лыжах: 1 км ( мин.сек.)	5.00	4.30	4.00	6.00	5.30	5.00
2 км				13.00	12.00	11.00
3 км	16.00	14.30	13.00	20.00	18.00	16.30
5км	30.00	28.00	26.00			б.у
10 км			б.у			

Зачетные нормативы для 2 курса:

Зачетные нормативы	юноши			девушки		
	оценка					
	уд	хор	отл	уд	хор	отл
Бег 100 м (сек.)	15.4	14.4	13.4	17.6	16.8	16.2
Бег 500 м. ( мин.сек.)	2.10	1.50	1.35	3.00	2.15	1.50
Бег 1000 м ( мин.сек.)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
Бег 2000 м ( мин.сек.)				12.00	11.00	10.00
Бег 3000 м (мин.сек.)	15.00	13.00	12.00			
Бег без учета времени	5км			3км		
Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	165	175	185
Метание гранаты (м)	30	35	40	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	10			
Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
Жим гири 16 кг одной рукой (кол-во раз)	10	12	17			
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз)				25	30	35
Прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	80	100	120	80	100	120
Волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу над собой, у стены (кол-во раз).	10	15	20	8	10	15

Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	10	15	20	8	10	15
Волейбол: верхняя прямая подача ( из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	5
Баскетбол: ведение мяча под ногой на месте (кол-во раз)	8	10	15	4	8	10
Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно (сек)	25	20	15	30	25	20
Баскетбол: 3-х очковые броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	1	2	3	1	2	3
Бег на лыжах: 1 км ( мин.сек.)	5.00	4.30	4.00	6.00	5.30	5.00
2 км				13.00	12.00	11.00
3 км	16.00	14.30	13.00	20.00	18.00	16.30
5км	30.00	28.00	26.00			б.у
10 км			б.у			

Зачетные нормативы для 3 курса:

Зачетные нормативы	юноши			девушки		
	оценка					
	уд	хор	отл	уд	хор	отл
Бег 100 м (сек.)	15.4	14.6	13.4	17.8	17.0	16.4
Бег 500 м. ( мин.сек.)	1.35	1.50	2.10	3.00	2.20	1.55
Бег 1000 м ( мин.сек.)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
Бег 2000 м ( мин.сек.)				12.00	11.00	10.00
Бег 3000 м (мин.сек.)	14.00	13.00	12.00			
Бег без учета времени	5км			3км		
Прыжок в длину с места (см)	210	220	230	170	180	195
Метание гранаты (м)	30	35	40	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	12			
Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
Жим гири 16 кг одной рукой (кол-во раз)	10	15	20			
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз)				30	35	40
Прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	80	100	120	80	100	120
Волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу над собой, у стены (кол-во раз).	15	20	25	10	15	20
Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
Волейбол: верхняя прямая подача ( из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: штрафные броски ( кол-во попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	5
Баскетбол: ведение мяча под ногой на месте (кол-во раз)	10	15	20	8	12	15
Баскетбол: 3-х очковые броски ( кол-во попаданий из 10 )	2	3	4	1	2	3

Зачетные нормативы для 4 курса:

Зачетные нормативы	юноши			девушки		
	оценка					
	уд	хор	отл	уд	хор	отл
Бег 100 м (сек.)	15.4	14.6	13.4	17.8	17.0	16.4
Бег 500 м. ( мин.сек.)	1.35	1.50	2.10	3.00	2.20	1.55
Бег 1000 м ( мин.сек.)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
Бег 2000 м ( мин.сек.)				12.00	11.00	10.00
Бег 3000 м (мин.сек.)	14.00	13.00	12.00			
Бег без учета времени	5км			3км		
Прыжок в длину с места(см)	210	220	230	170	180	195
Метание гранаты (м)	30	35	40	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	12			
Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
Жим гири 16 кг одной рукой ( кол-во раз)	10	15	20			
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз)				30	35	40
Прыжки через скакалку ( кол-во раз в мин.)	80	100	120	80	100	120
Волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу над собой, у стены (кол-во раз).	15	20	25	10	15	20
Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
Волейбол: верхняя прямая подача ( из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	5
Баскетбол: ведение мяча под ногой на месте (кол-во раз)	10	15	20	8	12	15
Баскетбол: 3-х очковые броски (кол-во попаданий из 10)	2	3	4	1	2	3
Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно (сек)	15	20	25	20	25	30
Бег на лыжах: 1 км ( мин.сек.)	4.40	4.10	3.40	5.50	5.20	4.50
2 км				12.30	11.30	10.30
3 км	15.30	14.00	12.30	20.00	18.00	16.30
5 км	29.00	27.00	25.00			б.у
10 км			б.у			

4.2. Материалы для рубежного контроля результатов освоения обучающимися программы дисциплины «Физическая культура» и промежуточной аттестации

Критерии оценки:

За правильный ответ на один вопрос обучающийся получает 1 балл

Оценка	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Количество баллов	7 – 14 бал.	15 – 22 бал.	23 – 30 бал.

# **ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для профессиональных образовательных организаций

*Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением  
«Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»)  
в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной  
образовательной программы СПО на базе основного общего образования  
с получением среднего общего образования*

*Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.*

*Регистрационный номер рецензии 383  
от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»*



Москва  
Издательский центр «Академия»  
2015



УДК 372.8:796(075.32)  
ББК 74.267.5я723я722  
Б676

Научный руководитель —  
*Е.А. Рыкова*, главный научный сотрудник  
Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО»,  
доктор педагогических наук, профессор,  
лауреат премии Президента РФ в области образования

Автор —

*А.А. Бишаева*, профессор кафедры физического воспитания Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова, доктор педагогических наук, профессор

Рецензенты:

*А.И. Тимонин*, директор Института педагогики и психологии ФГБОУ ВПО «Костромской государственной университет им. Н.А. Некрасова», зав. кафедрой педагогического образования, доктор педагогических наук, профессор;

*Л.Л. Чернова*, руководитель физического воспитания ГАПОУ «Московский образовательный комплекс им. В.Талалихина» г. Москвы

**Бишаева А. А.**

Б676 Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. — М. : Издательский центр «Академия», 2015. — 25 с.

ISBN 978-5-4468-2612-4

Программа предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования.

УДК 372.8:796(075.32)  
ББК 74.267.5я723я722

*Оригинал-макет данного издания является собственностью  
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом  
без согласия правообладателя запрещается*

ISBN 978-5-4468-2612-4

© Бишаева А. А., 2015  
© Образовательно-издательский центр «Академия», 2015  
© Оформление. Издательский центр «Академия», 2015

# Содержание

Пояснительная записка .....	4
Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура» .....	5
Место учебной дисциплины в учебном плане.....	7
Результаты освоения учебной дисциплины .....	7
Содержание учебной дисциплины .....	8
Теоретическая часть .....	8
Практическая часть .....	10
Тематическое планирование.....	13
Примерный тематический план .....	13
Характеристика основных видов учебной деятельности студентов .....	14
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура» .....	18
Рекомендуемая литература .....	20
Приложения .....	22
<i>Приложение 1.</i> Оценка уровня физических способностей студентов .....	22
<i>Приложение 2.</i> Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения .....	23
<i>Приложение 3.</i> Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения.....	23
<i>Приложение 4.</i> Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения .....	24

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППСЗ).

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целостного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

**Первая** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

**Вторая** содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

**Третья** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психофизиологическими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетра-

диционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся в основном подготовительном и специальном учебных отделениях.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

## МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**

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

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Теоретическая часть**

#### ***Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО***

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

## **1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

## **2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

## **3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

## **4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизиологического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

## **5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.



## Практическая часть

### Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. *Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.*

2. *Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.*

3. *Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.*

4. *Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.*

5. *Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.*

6. *Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.*

7. *Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.*

8. *Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).*

9. *Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.*

### Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

#### 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

#### 2. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

#### 3. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

#### **4. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

##### ***Волейбол***

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

##### ***Баскетбол***

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

##### ***Ручной мяч***

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

##### ***Футбол (для юношей)***

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

#### **5. Плавание**

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

Самоконтроль при занятиях плаванием.

## **6. Виды спорта по выбору**

### **Ритмическая гимнастика**

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

### **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах**

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

### **Элементы единоборства**

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).

Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

### **Дыхательная гимнастика**

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

### **Спортивная аэробика**

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

При заинтересованности обучающихся, наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гидроаэробике, стретчинговой гимнастике, гимнастической методике хатха-йоги, ушу, а также динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинг, арм-рестлинг, бейсбол.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

- по профессиям СПО — 256 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 171 час; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 85 часов;
- по специальностям СПО — 175 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 117 часов; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 58 часов.

## ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Вид учебной работы	Количество часов	
	Профессии СПО	Специальности СПО
<b>Аудиторные занятия. Содержание обучения</b>		
<b>Теоретическая часть</b>	10	15
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	2
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	3
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	3
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	3
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	2
<b>Практическая часть</b>	161	102
<i>Учебно-методические занятия</i>	8	10
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	153	92
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	36	20
Лыжная подготовка	14	8
Гимнастика	20	10
Спортивные игры (по выбору)	31	20
Плавание	16	10

Вид учебной работы	Количество часов	
	Профессии СПО	Специальности СПО
Аудиторные занятия. Содержание обучения		
Виды спорта по выбору	36	24
<b>Итого</b>	<b>171</b>	<b>117</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>		
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	85	58
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		
<b>Всего</b>	<b>256</b>	<b>175</b>

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
<i>Учебно-методические занятия</i>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
5. Плавание	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
1. Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
4. Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях
5. Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности



# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

# РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

## Для студентов

*Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М., 2010.

*Барчуков И.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — М., 2011.

*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

*Гамидова С.К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

*Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

*Сайганова Е.Г., Дудов В.А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

## Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

*Бишаева А.А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

*Евсеев Ю.И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

*Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

*Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

*Манжелей И.В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

*Миранова Т.И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

*Тимонин А.И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

*Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

## **Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).  
[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование» ).  
[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).  
[www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

## Приложения

Приложение 1

### Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			17	240	205—220	190	210	170—190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1 500 и выше	1 300—1 400	1 100 и ниже	1 300 и выше	1 050—1 200	900 и ниже
			17	1 500	1 300—1 400	1 100	1 300	1 050—1 200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
			17	15	9—12	5	20	12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8—9	4 и ниже	18 и выше	13—15	6 и ниже
			17	12	9—10	4	18	13—15	6

### Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

### Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Приложение 4

## Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

*Учебное издание*

**Бишаева Альбина Анатольевна**

**Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины  
«Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций**

Редактор *Г.Е. Конопля*  
Компьютерная верстка: *Р.Ю. Волкова*  
Корректор *Е.В. Кудряшова*

Изд. № 101117445. Подписано в печать 29.07.2015. Формат 60×90/8.  
Усл. печ. л. 3,13.

ООО «Издательский центр «Академия». [www.academia-moscow.ru](http://www.academia-moscow.ru)  
129085, Москва, пр-т Мира, 101В, стр. 1.  
Тел./факс: (495) 648-0507, 616-00-29.



**МИНОБНАУКИ РОССИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Ухтинский государственный технический университет»  
(УГТУ)**

**Индустриальный институт (среднего профессионального образования)**

**Физическая культура**  
**Внеаудиторная самостоятельная работа**

Методические указания

## **1. Пояснительная записка**

Самостоятельная работа студента – это планируемая работа, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа способствует: углублению и расширению знаний студентов; формированию интереса к познавательной деятельности; овладению приемами процесса познания; развитию познавательных способностей. Именно поэтому она становится главным резервом повышения эффективности подготовки современных специалистов.

Самостоятельная работа завершает задачи всех видов учебной работы. Никакие знания, не подкрепленные самостоятельной деятельностью, не могут стать подлинным достоянием человека. Кроме того, самостоятельная работа имеет воспитательное значение: она формирует самостоятельность не только как совокупность умений и навыков, но и как черту характера, играющую существенную роль в структуре личности современного специалиста высокого уровня.

Далее будут рассмотрены компоненты деятельности преподавателя, методы и формы организации самостоятельной работы со студентами (далее – СРС), по дисциплине «Физическая культура» и представлены примеры по организации и сопровождению СРС.

## **2. Организация самостоятельной работы студентов**

Количество часов, отведенных на выполнение самостоятельной работы, определяется Федеральным государственным образовательным стандартом и примерной программой для каждой специальности СПО. Темы самостоятельной работы, порядок их прохождения и объем выполняются в соответствии с рабочими программами для каждой специальности.

Определение объема времени, затрачиваемого обучающимися на самостоятельное выполнение предлагаемых работ, определяется через наблюдение за подготовкой выполнения задания, опроса обучающихся о затратах времени на то или иное задание, хронометража собственных затрат преподавателя с поправкой на уровень знаний и умений обучающихся.

Самостоятельная работа выполняется студентами во внеурочное время, по удобному для них индивидуальному графику. Основными формами организации самостоятельных занятий являются:

- самостоятельные индивидуальные занятия,
- групповые занятия,
- занятия в детских спортивных школах, спортивных клубах, спортивных секциях, группах здоровья.

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями следует обязательно учитывать состояние здоровья студентов, уровень их физической подготовленности на данном этапе. При каких-либо нарушениях необходима консультация с медицинским работником и преподавателем. Приступая к регулярным занятиям физическими упражнениями, необходимо усвоить основные правила физической подготовки, научиться правильно оценивать различные стороны двигательной подготовленности и личные достижения.

### **3. Правила проведения самостоятельных занятий.**

1. Не следует стремиться к достижению результатов в кратчайшие сроки. Это может привести к перегрузке организма и переутомлению.
2. Физические нагрузки должны соответствовать возможностям организма. Величина нагрузок и их сложность должны повышаться постепенно.
3. В занятия следует включать упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.
4. Результаты занятий во многом зависят от их регулярности, так как большие перерывы между ними снижают тренировочный эффект.
5. Для того, чтобы сохранялись высокая активность и желание заниматься, следует менять места проведения занятий, лучше всего на открытом воздухе.
6. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к занятию и способствует хорошему настроению.
7. Необходимо соблюдать физиологические принципы подготовки: постепенное увеличение трудности упражнений, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом подготовленности и переносимости нагрузок.
8. Занятие обязательно начинается с разминки, а по завершении желательны восстанавливающие процедуры (теплый душ, ванна, сауна и т.д.).

Эффект от занятий будет наиболее высоким, если в совокупности будут использоваться физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдаться гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

### **4. Программа самостоятельной работы студента по дисциплине «Физическая культура»**

Разделы и темы	Методические указания
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>	
1.1. Сведения о предмете, техника безопасности	Знать историю развития физической культуры и спорта. Изучить правила безопасности при самостоятельных занятиях.

<b>Раздел 2. Практическая часть</b>	
<b>2.1. Легкая атлетика</b>	
2.1.1. Бег на короткие дистанции.	Ускорения 6-8 раз по 30 м, ускорения 4-6 раз по 100 м с отдыхом между повторами 2-3 мин.
2.1.2. Бег на средние дистанции	Бег средней интенсивности 3 раза по 1-1.5 км с отдыхом между повторами 3-5 мин.
2.1.3 Длительный бег. Развитие общей выносливости.	Бег в сочетании с ходьбой слабой и средней интенсивности 20-30 мин.
2.1.4 Развитие скоростной выносливости	Бег слабой интенсивности, по ходу передвижения выполнять 5-6 ускорений по 100-200 м – 15-20 мин.
2.1.5.. Прыжки в длину с места	Прыжки выполняются: 5-6 раз по 1 прыжку, 4-5 раз по 2 прыжка подряд, 4-5 раз по 3 прыжка подряд – 2-3 серии.
2.1.6. Прыжки в длину с разбега	Отдельно отрабатывается разбег, наскок на планку. Затем выполняется прыжок в полной координации- 6-8 раз с отдыхом между повторами.
2.1.7 Метание гранаты	Выполняется метание гранаты с места 4-5 раз. Отрабатывается разбег с подготовкой к метанию. Выполняется метание гранаты с разбега в полной координации 6-8 раз.
2.1.8. Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.	Бег слабой и средней интенсивности по пересеченной местности 30-40 мин.
	В начале каждого занятия выполняется разминка: - легкий бег 5-10 мин. - общеразвивающие упражнения
<b>1.2. Теория.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Использовать рекомендованную литературу.
<b>2.2. Гимнастика.</b>	
2.2.1 Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений для утренней оздоровительной гимнастики.	Проводить утром в качестве утренней гимнастики, желательно на свежем воздухе.
2.2.2.. Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики.	Включать в комплексы упражнений элементы силовой гимнастики на снарядах ( перекладина, брус, гимнастическая стенка)
2.2.3.. Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.	Для эффективного развития силовых качеств используются эспандеры, гантели, гири, штанга и другие спортивные снаряды.
2.2.4. Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения для развития гибкости.	Упражнения выполняются со слабой интенсивностью с широкой амплитудой движений.
	В начале каждого занятия выполняется разминка: - легкий бег 5-10 мин. - общеразвивающие упражнения
<b>2.3. Спортивные игры.</b> <b>Волейбол.</b>	
2.3.1. Техника верхней передачи мяча.	Передачи выполняются над собой, у стены. Упражнения делать на месте и в движении.

	На каждое упражнение делать 3-4 подхода.
2.3.2 Верхняя передача мяча в парах.	Упражнение выполняется с партнером. Передачи выполняются на месте, в движении со сменой направлений, через сетку.
2.3.3. Техника нижней передачи мяча .	Передачи выполняются над собой, у стены. Упражнения делать на месте и в движении. На каждое упражнение делать 3-4 подхода.
2.3.4. Техника передачи мяча в тройках и четверках.	Задание выполняется в группе. Передачи выполняются сверху и снизу, на месте и в движении, стоя в круге и через сетку.
2.3.5. Верхняя прямая подача.	Прямая подача в стену. Прямая подача через сетку. Поддачи в определенные зоны площадки.
2.3.6. Техника и тактика игры.	Для овладения приемами игры в волейбол желательно организовать в группы по месту жительства, в местах отдыха, где есть волейбольные площадки. При игре применять освоенные умения и навыки игры в волейбол.
<b>2.4. Лыжная подготовка</b>	
2.4.1. Техника переменного двухшажного хода.	Упражнение выполняется на равнинном круге длиной 300-400м. Передвижение осуществляется вначале без палок. Добиваться сохранения равновесия при свободном одноопорном скольжении. Перед отталкиванием ногой делать подседание. Маховые движения руками выполнять попеременно с широкой амплитудой. При передвижении с палками согласовывать работу рук и ног.
2.4.2. Техника одновременных ходов.	Упражнение начинать следует под небольшой уклон. Отталкиваться одновременно двумя палками, наклоняясь вперед, ноги параллельно. Добиваться сохранения скорости на всем отрезке пути. Затем к одновременной работе рук подключать отталкивание ногой.
2.4.3. Техника спусков.	Начинать нужно на небольшом ровном склоне. Отработать горнолыжную стойку. На более сложном склоне применять технику торможения упором, повороты в различных направлениях.
2.4.4. Техника подъемов.	На пологом ровном подъеме передвижение осуществляется переменным ступающим шагом (лыжи параллельно). На крутых подъемах использовать способы «елочка» и «лесенка»
2.4.5. Развитие общей выносливости.	Равномерное передвижение на лыжах по равнинному кругу 1-2 км со слабой интенсивностью 30-40 мин.
2.4.6. Развитие специальной и скоростной выносливости.	Передвижение на лыжах по кругу 1-2км. По ходу движения выполнить 4-5 ускорений по 200-300 м - 20-30 мин.
2.4.7. Прохождение дистанции в условиях различного рельефа.	Передвижение на лыжах в условиях пересеченной местности 40-60 мин. При движении использовать

	изученные способы техники лыжных ходов. Для развития различных физических качеств наиболее эффективными средствами являются лыжные туристические походы, лыжные прогулки по выходным дням.
<b>2.5. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	
2.5.1. Техника передачи и ловли мяча.	Выполнять передачи и ловлю мяча индивидуально со стеной, а также с партнером. Передачи выполнять различными способами – двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой от головы, двумя и одной рукой с отскоком от пола. Ловля мяча осуществляется на вытянутые руки.
2.5.2. Техника ведения мяча.	При ведении мяча использовать движения кисти и предплечья. Мяч должен постоянно находиться сбоку-спереди. Вести мяч дальней от защитника рукой, закрывая мяч туловищем. При передвижении ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед. Ведение осуществлять как правой, так и левой рукой.
2.5.3. Техника бросков.	Броски можно выполнять двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. При броске одной рукой удерживать мяч бросающей рукой и контролировать другой спереди или сзади, принять устойчивое положение, смотреть на кольцо. При броске мяча придать ему обратное вращение, тело подать вперед. Отработать броски с различных дистанций, а также в движении и в прыжке.
2.5.4. Техника и тактика игры.	Техника и тактика игры отрабатывается в двусторонней игре. Для этого нужно сформировать команды из друзей и знакомых по месту жительства, отдыха, из своих однокурсников. В игре применять освоенные приемы игры в баскетбол.

***Темы реферативных работ:***

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в жизни современного общества.
3. Место физической культуры и спорта в повседневной жизни.
4. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
5. Занятия спортом как средство развития физических качеств, необходимых для профессиональной деятельности (на примере своей профессии).
6. Физическая культура и спорт в трудовых коллективах, формы организации и отличительные особенности.
7. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в государствах древнего мира.

8. История зарождения олимпийского движения, первые олимпийские игры (Древняя Греция).
9. Возрождение Олимпийских игр в 19 веке, первые игры современности.
10. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
11. История зарождения олимпийского движения в России и первое участие в Олимпийских играх (конец 19 – начало 20 века).
12. Олимпийские игры 1980г. в г. Москве.
13. Зимние Олимпийские игры 2014г. в г. Сочи.
14. Лучшие спортсмены России.
15. Известные спортсмены Республики Коми.
16. Влияние физических упражнений на развитие и совершенствование различных систем организма человека.
17. Здоровый образ жизни и факторы, его определяющие.
18. Основные формы оздоровительной физической культуры.
19. Физическая культура и спорт, их особенности и отличия.
20. Осанка. Средства и методы развития и коррекции.
21. Закаливание. Способы закаливания и методы применения.
22. Массаж. Виды массажа и способы применения.
23. Телосложение. Развитие и коррекция средствами физической культуры.
24. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы.
25. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения.
26. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательной системы организма человека.
27. Физические упражнения во время беременности.
28. Гигиена, безопасность и профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
29. Скоростные качества. Средства и методы развития.
30. Силовые качества. Средства и методы развития.
31. Выносливость. Средства и методы развития.
32. Гибкость. Средства и методы развития.
33. Легкая атлетика.
34. Волейбол.
35. Баскетбол.
36. Плавание.
37. Единоборства.
38. Гимнастика.

## **5. Контроль и оценка**

Контроль и оценка выполнения самостоятельной работы осуществляется преподавателем на учебных занятиях. Для этого используются разработанные и утвержденные тестовые задания и контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности по каждому разделу программы.

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ухтинский государственный технический университет»  
Индустриальный институт (СПО)

## КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Дисциплины      **Физическая культура**  
Профессии      **15.01.05 – Сварщик (ручной и частично механизированной  
сварки (наплавки))**

База  
подготовки      Базовая  
Форма              Очная  
обучения:



# Материалы для рубежного контроля результатов освоения обучающимися программы дисциплины «Физическая культура»

1 вариант

**1. Что означает 5 Олимпийских колец (зеленого, черного, синего, красного, желтого цвета)?**

- А) Физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость.)
- Б) Города в которых проводились первые Олимпиады (Афины, Рим, Олимпия, Феодосия, Элида.)
- В) Континенты мира ( Австралия, Европа, Америка, Азия, Африка.)
- Г) Страны участницы 1 Олимпийских игр.

**2. Кто имел право участвовать в Олимпийских играх?**

- А) Все желающие
- Б) Свободные греки
- В) Мужчины и женщины Греции и Рима
- Г) Знатные особы Греции

**3. Кого называли Олимпийцами?**

- А) Участников Олимпиады
- Б) Победителей Олимпиады
- В) Жителей города, где проводилась Олимпиада
- Г) Судей, обслуживающих программы Олимпиады

**4. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?**

- А) Планировалось провести в 1944 г, но они были отменены из-за второй мировой войны
- Б) 1980 г. Москва
- В) 1976 г. Кавказ Красная поляна

**5. Кто из спортсменов России стал первым Олимпийским чемпионом?**

- А) Борец М.Клейн
- Б) Борец Гакеншмидт
- В) Фигурист Панин-Коломенкин

**6. Национальный вид спорта в нашей Республике?**

- А) Лыжные гонки
- Б) Греко-римская борьба
- В) Таэквон-до
- Г) Хоккей с мячом

**7. Физическая культура представляет собой ....**

- А) Учебный предмет в школе
- Б) Выполнение упражнения
- В) Процесс совершенствования возможностей человека
- Г) Часть общественной культуры.

**8. Что является основным средством физического воспитания?**

- А) Теоретические знания
- Б) Оздоровительные средства
- В) Физические упражнения

Г) Гигиенические факторы

**9. Двигательная активность- это...**

- А) Кол-во движений выполненных в течении какого-то времени
- Б) Способность выполнять максимальное кол-во движений в минуту
- В) Способность выполнять максимально возможные прыжковые упражнения

**10. Физическое развитие это-...**

- А) Процесс формирования и изменения морфофункциональных св-в организма
- Б) Процесс совершенствования физических качеств, при выполнении упражнений
- В) Физическая работоспособность, функциональные возможности организма
- Г) Размеренность занятий физическими упражнениями

**11. Для повышения функциональных возможностей, сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть в следующих пределах:**

- А) 50-60 уд/мин
- Б) 70-90 уд/мин
- В) 100-130 уд/мин
- Г) 130-150 уд/мин

**12. Осанкой называется...**

- А) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
- Б) Пружинистые характеристики позвоночника
- В) Силуэт человека
- Г) Привычная поза человека в вертикальном положении

**13. Под здоровым понимают такое комфортное состояние человека, при котором он ...**

- А) Бодр и жизнерадостен
- Б) Легко переносит все неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
- В) Обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физической нагрузки
- Г) Наблюдается все вышеперечисленное

**14. Жизненная емкость легких является важной характеристикой функционального состояния человека, она характеризует...**

- А) Количество воздуха, которое можно выдохнуть после глубокого вдоха
- Б) Количество воздуха, которое выдыхается человеком за 1 минуту
- В) Количество дыхательных движений за 1 минуту
- Г) Количество воздуха, которое выдыхает человек за всю жизнь

**15. Внешние признаки сильного утомления при выполнении физической нагрузки?**

- А) Значительное покраснение кожи лица и туловища
- Б) Учащенное дыхание
- В) Значительное потоотделение
- Г) Нарушение координации движений, дрожание конечностей

**16. Что является основной причиной травматизма при выполнении физических упражнений?**

- А) Небрежно проведенная разминка

- Б) Плохое снаряжение (одежа, обувь, защитные приспособления)
- В) Отсутствие медицинского контроля
- Г) Наблюдаются все вышеперечисленные причины

**17. При ушибе голеностопного сустава необходимо...**

- А) Наложить ватно-марлевую повязку
- Б) Холодный компресс и тугая повязка
- В) Уложить на носилки, зафиксировать и транспортировать в больницу

**18. Что понимается под закаливанием?**

- А) Обливание холодной водой, купание в прохладной воде
- Б) Приспособление организма к воздействиям внешней среды
- В) Укрепление здоровья
- Г) Прием солнечных ванн, загар

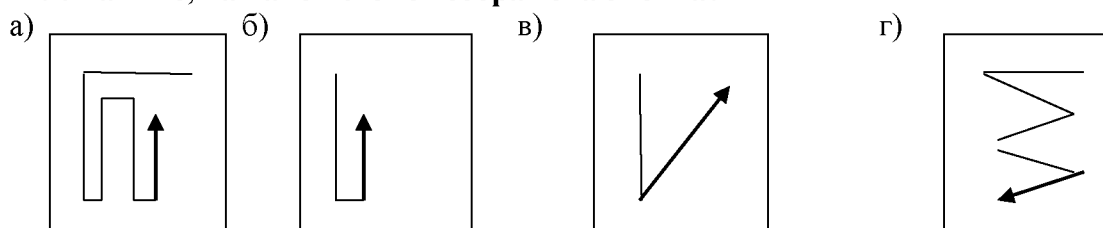
**19. Виды спорта, требующие проявления физического качества «гибкость»...**

- А) Метание молота
- Б) Бег на 100 м
- В) Синхронное плавание
- Г) Лыжные гонки

**20. Физическое качество выносливость развивается следующими упражнениями**

- А) Прыжки в длину с места
- Б) Бег на 400 м
- В) Бег в равномерном темпе в течении 30-40 мин
- Г) Подтягивание в течении 1 мин

**21. Укажите, на какой схеме изображена змейка?**



**22. Как называется линия, делящая спортивную площадку пополам?**

- А) Центровая
- Б) Средняя
- В) Крайняя
- Г) Боковая

**23. Сколько секунд дается на вбрасывание мяча в баскетболе?**

- А) 3 сек
- Б) 5 сек
- В) 8 сек
- Г) 10 сек

**24. Сколько человек команда в волейболе?**

- А) 5
- Б) 6
- В) 7

Г) 8

**25. Сколько человек команда в футболе?**

А) 8

Б) 9

В) 10

Г) 11

**26. Кто был создателем игры баскетбол?**

А) Джеймс Нейсмит

Б) Пьер де Кубертен

В) Уильям Морган

**27. В каком году была создана игра баскетбол?**

А) 1895

Б) 1891

В) 1995

Г) 1996

**28. Когда и в какой стране впервые были разработаны правила футбола?**

А) Англия 1863

Б) Франция 1868

В) Бразилия 1999

Г) Афины 1862

**29. Что означает красная карточка показанная судьей?**

А) Удаление

Б) Предупреждение

В) Замечание

**30. Согласно правил соревнований по волейболу высшая точка сетки расположена от земли на высоту ...**

А) Мужских соревнованиях 2, 43 метра и женских 2,24 метра

Б) Мужских соревнованиях 3, 43 метра и женских 3,24 метра

В) Мужских соревнованиях 2, 43 метра и женских 2, 43 метра (одинаковая)

Г) Ставится произвольно

2 вариант

**1. Термин «Олимпиада» означает...**

А) Четырехлетний период между Олимпийскими играми

Б) Первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

В) Соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**2. Какую награду получал победитель Олимпийских игр в Древней Греции?**

А) Грамота

Б) Венок из лавра

В) Кубок

Г) Вымпел

**3. Назовите официальный талисман 22 Олимпийских игр в Москве?**

А) Бобер

- Б) Мишка
- В) Кенгуру
- Г) Белка

**4. Кто был инициатором проведения современных Олимпийских игр?**

- А) П.Ф.Лесгафт
- Б) П. Кубертен
- В) Х.А.Самаранч
- Г) Ж.Рогге

**5. В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н.э, атлеты состязались в беге на дистанцию, равной...**

- А) Одной стадии
- Б) Двойной длине стадиона
- В) 200 метров
- Г) Во время тех игр состязались в борьбе и в метаниях, а не в беге

**6. Назовите первого Олимпийского чемпиона в нашей Республике**

- А) Р. Сметанина
- Б) В. Рочев
- В) Н. Бажуков
- Г) А. Поляков

**7. Физическая культура ориентирована на совершенствование...**

- А) Физических и психических качеств людей
- Б) Техники двигательных действий
- В) Работоспособности человека
- Г) Природных физических свойств человека

**8. Физическая подготовленность характеризуется...**

- А) Высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий, к различным заболеваниям
- Б) Уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
- В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения
- Г) Высокими результатами в ученой, трудовой и спортивной деятельности

**9. Отличительным признаком физической культуры является...**

- А) Воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
- Б) Физическое совершенство
- В) Выполнение физических упражнений
- Г) Занятие в форме уроков

**10. Нагрузка физических упражнений характеризуется...**

- А) Подготовленностью занимающихся их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий
- Б) Величиной их воздействия на организм
- В) Временем и количеством повторений двигательных действий
- Г) Напряжением отдельных мышечных групп

**11. Укажите диапазон ЧСС в покое у здорового человека**

- А) 100-120 уд/мин.

- Б) 60-80 уд/мин.
- В) 40-45 уд/мин.
- Г) 80-115 уд/мин.

**12. Правильной можно считать осанку если вы, стоя у стены, касаетесь ее...**

- А) Затылком, ягодицами, пятками
- Б) Лопатками, ягодицами, пятками
- В) Затылком, спиной, пятками
- Г) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

**13. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье. Так как...**

- А) Хорошая циркуляция крови во время выполнения упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
- Б) Повышаются возможности дыхательной системы
- В) Способствует повышению резервных возможностей организма
- Г) При достаточном энергосбережении организм легче противостоит простудным и инфекционными заболеваниями

**14. Правильное дыхание характеризуется...**

- А) Более продолжительным выдохом
- Б) Более продолжительным вдохом
- В) Вдохом через нос и выдохом ртом
- Г) Равной продолжительностью вдоха и выдоха

**15. Главной причиной нарушения осанки является...**

- А) Привычка к определенным позам
- Б) Слабость мышц
- В) Отсутствие движений во время школьных уроков
- Г) Ношение сумки, портфеля на одном плече

**16. Первая помощь при обморожении**

- А) Холод, массаж
- Б) Сухая повязка, тепло
- В) Жгут с запиской о времени
- Г) Обработать мазью

**17. Какое кровотечение наиболее опасно**

- А) Венозное
- Б) Артериальное
- В) Капиллярное

**18. Для профилактики травматизма необходимо...**

- А) Соблюдать ТБ, гигиенические требования к спортивной одежде
- Б) Заниматься в переполненном зале
- В) Заниматься во время болезни
- Г) Выполнять упражнения от сложного к простому

**19. Укажите какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит во время занятий закаливающими процедурами**

- А) Чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, т.к. нельзя допускать переохлаждения

- Б) Чем больше температура тем короче должны быть занятия, т.к нельзя допускать перегревания организма
- В) Не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении
- Г) После занятий надо принять холодный душ

**20. Для воспитания быстроты используются...**

- А) Подвижные и спортивные игры
- Б) Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции
- В) Упражнения на быстроту реакции и частоту движений
- Г) Двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

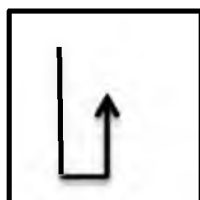
**21. При воспитании силы используются спец. упражнения с отягощением. Их отличительная особенность заключается в том, что...**

- А) В качестве отягощения используется собственный вес
- Б) Они выполняются до утомления
- В) Они вызывают значительное напряжение мышц
- Г) Они выполняются медленно

**22. Какой мяч имеет наибольший вес?**

- А) Баскетбольный
- Б) Волейбольный
- В) Футбольный
- Г) Теннисный

**23. Как называется приведенный способ передвижения?**



- А) Змейка
- Б) Противоход
- В) Открытая петля
- Г) Зигзаг

**24. Сколько см ширина разметки спортивной площадки?**

- А) 3 см
- Б) 4см
- В) 5см
- Г) 6см

**25. Сколько секунд дается на подачу в волейболе?**

- А) 6
- Б) 7
- В) 8
- Г) 9

**26. Сколько человек команда в баскетболе?**

- А) 4
- Б) 6
- В) 5
- Г) 11

**27. Кто создал игру волейбол?**

- А) Джеймс Нейсмит
- Б) Пьер де Кубертен
- В) Уильям Морган
- Г) П. Ф. Лесгвфт

**28. В каком году была создана игра волейбол?**

- А) 1895 г
- Б) 1891 г
- В) 1995 г
- Г) 1996 г

**29. Сила человека измеряется с помощью:**

- А) Калипера
- Б) Динамометра
- В) Весов и ростометра
- Г) Спитометра

**30. Играют команды А и Б в волейбол счет 23:13 подает команда А, кто ведет?**

3 вариант

**1. Олимпийский девиз: «Цитиус, Альтиус, Фортиус» переводится как**

- А) Быстрее, Выше, Сильнее
- Б) Стройнее, Бодрее, Веселее
- В) Умнее, Сильнее, Стройнее

**2. Каким требованиям должна отвечать форма занятий физической культурой:**

- А) быть красивой, модной
- Б) подходить по размеру
- В) быть удобной, легкой

**3. В каком виде спорта на Олимпийских играх не участвуют женщины:**

- А) бейсбол
- Б) футбол
- В) хоккей на траве

**4. Упор – положение тела, когда:**

- А) плечи расположены ниже точки опоры
- Б) плечи расположены выше точки опоры
- В) плечи расположены у точки опоры



**5. Самый интенсивный рост и развитие мышц происходит между:**

- А) 18 и 20 годами
- Б) 14 и 17 годами
- В) 17 и 19 годами

**6. Основным способом передвижения на лыжах является:**

- А) переступание на лыжах
- Б) скольжение на лыжах
- В) торможение

**7. Артерии – это сосуды , несущие:**

- А) только артериальную кровь
- Б) кровь от сердца к органам
- В) кровь к сердцу от органов

**8. Упражнения для коррекции фигуры:**

- А) шейпинг
- Б) аэробика
- В) атлетизм

**9. Сколько раз принимала участие в зимних Олимпийских играх Сыктывкарская лыжница Раиса Сметанина?**

- А) 2 раза
- Б) 3 раза
- В) 4 раза
- Г) 5 раз

**10. Какой дворянский титул носил инициатор организации современных Олимпийских игр Пьер Кубертен?**

- А) граф
- Б) маркиз
- В) барон
- Г) лорд

**11. Что означает понятие допинг...**

- А) лекарственные вещества, способствующие повышению спортивной работоспособности
- Б) применение веществ, относящихся к запрещенным классам фармакологических препаратов
- В) применение различных запрещенных методов
- Г) все вышеперечисленное

**12. В любом матче официального соревнования, организуемого под эгидой ФИФА, конфедераций или национальных федераций, разрешается замена не более ...**

- А) одного игрока
- Б) двух игроков
- В) трёх игроков
- Г) четырех игроков

**13. Неформальный лидер спортивной команды (коллектива) это...**

- А) тренер
- Б) наиболее эффективный спортсмен в игровое или во время досуга, имеющий воздействие на коллектив
- В) капитан команды
- Г) администратор команды

**14. Какой район (муниципальное образование) является родиной двух Олимпийских чемпионов жителей Республики Коми (Р. Сметанина и В. Рочев)...**

- А) Ижемский район
- Б) Корткеросский район
- В) Сыктывкарский район
- Г) Ухтинский район

**15. Спортсмен, для которого спорт является основным видом деятельности, получающий заработную плату или иное денежное вознаграждение...**

- А) физкультурник
- Б) спортсмен - любитель
- В) спортсмен – профессионал
- Г) спортивный болельщик

**16. Что означает жест судьи в баскетболе (поднятые три пальца обеих рук):**

- А) Успешный трехочковый бросок
- Б) Спорный бросок
- В) Приглашение на площадку
- Г) Неправильная игра руками



**17. Процесс, результат деятельности человека по преобразению своей физической (телесной) природы это...**

- А) физическая культура
- Б) искусство
- В) культура
- Г) эстетическое воспитание

**18. Согласно правил соревнований по волейболу высшая точка сетки расположена от земли на высоте...**

- А) мужских соревнованиях 2,43 метра и женских 2,24 метра
- Б) мужских соревнованиях 3,43 метра и женских 3,24 метра
- В) мужских соревнованиях 2,43 метра и женских 2,43 метра (одинаковая)
- Г) ставится произвольно

**19. Суставы, связки, сухожилия входят в систему:**

- А) Мышечную

- Б) Костную
- В) Физиологическую
- Г) во все системы

**20. Гипоксия – это недостаток:**

- А) движений
- Б) витаминов
- В) кислорода
- Г) питания

**21. Что не является обязательным элементом закаливания?**

- А) систематичность
- Б) постепенность
- В) самоконтроль
- Г) моржевание

**22. Вид спорта, преимущественно развивающий координацию движений:**

- А) аэрофитнес
- Б) стретчинг
- В) фристайл
- Г) бодибилдинг

**23. Что является субъективным показателем самоконтроля?**

- А) самочувствие
- Б) частота пульса
- В) спортивный результат
- Г) масса тела

**24. Оказывая первую помощь при растяжении необходимо:**

- А) приложить пузырь со льдом или смоченное холодной водой полотенце и наложить тугую повязку
- Б) вытянуть или дернуть поврежденную конечность и приложить пузырь со льдом
- В) массировать поврежденные связки и затем прогреть их
- Г) зафиксировать сустав в неподвижное положение и вызвать «скорую помощь»

**25. Самый титулованный спортсмен Республики Коми:**

- А) Николай Бажуков
- Б) Василий Рочев
- В) Раиса Сметанина
- Г) Нина Рочева

**26. В какой области тела правильно определяется частота сердечных сокращений (ЧСС), подсчитывая пульсации:**

- А) на запястьи
- Б) в области пупка
- В) под сердцем
- Г) на бедренной артерии

**27. По касанию какой части тела замеряется длина прыжка:**

- А) по любой части тела
- Б) по части тела, наиболее удаленной от места отталкивания
- В) по части тела, ближайшей к месту отталкивания

Г) по носкам стоп

**28. Единая Всероссийская Спортивная Классификация (ЕВСК) это...**

- А) документ, устанавливающий нормы, требования и условия присвоения спортивных разрядов и званий
- Б) документ регламентирующий поведение спортсмена во время соревнований
- В) положение по проведению соревнований
- Г) ежегодный статистический отчет физкультурно-спортивной организации

**29. Если запасной игрок выходит на футбольное поле без разрешения судьи:**

- А) игра останавливается
- Б) запасной игрок получает предупреждение, с показом желтой карточки и ему предлагается покинуть игровое поле
- В) игра возобновляется "спорным мячом" на том месте, где мяч находился в момент остановки игры
- Г) все вышеперечисленное осуществляется судьей матча

**30. Лечебная физическая культура это...**

- А) профилактика и лечение различных заболеваний
- Б) лечение производственных и спортивных травм
- В) использование специальных физических упражнений и некоторых спортивных средств для лечения и восстановления функций организма
- Г) Все вышеуказанное

**Критерии оценки:**

За правильный ответ на один вопрос обучающийся получает 1 балл

Оценка	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Вариант 1 Вариант 2 Вариант 3	7 – 14	15 – 22	23 – 30

## **Материалы для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»**

**Рекомендуемое время выполнения теоретического тура 40 мин.  
Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла.  
Максимальное количество баллов - 50**

### **1 вариант**

**1. В каком году римский император Феодосий запретил проведение Олимпийских игр (агонов) ?**

**2. Кто первым из советских спортсменов стал Олимпийским чемпионом на зимних Олимпийских играх (Кортино-д-Ампеццо, 1956)**

- а) Евгений Гришин (конькобежный спорт)
- б) Любовь Баранова (Козырева) (лыжные гонки)
- в) Борис Шилков (конькобежный спорт)
- г) Эстафетная команда лыжников (Ф. Терентьев, П. Колчин, Н. Аникин, В. Кузин)

**3. Сколько раз принимала участие в зимних Олимпийских играх сыктывкарская лыжница Раиса Сметанина?**

- а) 2 раза
- б) 3 раза
- в) 4 раза
- г) 5 раз

**4. Кто стал первым Олимпийским чемпионом современности (1896, Афины)**

- а) Спиридон Луис, Греция (марафонский бег)
- б) Джеймс Конолли, США (тройной прыжок)
- в) Карл Шуман, Германия (борьба греко-римская)
- г) Поль Масон, Франция (велосипедный спорт)

**5. Какой дворянский титул носил инициатор организации современных Олимпийских игр Пьер Кубертен?**

- а) граф
- б) маркиз
- в) барон
- г) лорд

**6. На территории какой страны Олимпийские игры (зимние и летние) проводились 7 раз?**

**7. Что означает понятие допинг...**

- а) лекарственные вещества, способствующие повышению спортивной работоспособности
- б) применение веществ, относящихся к запрещенным классам фармакологических препаратов
- в) применение различных запрещенных методов
- г) все вышеперечисленное

**8. В любом матче официального соревнования, организуемого под эгидой ФИФА, конфедераций или национальных федераций, разрешается замена не более ...**

- а) одного игрока
- б) двух игроков

- в) трёх игроков
- г) четырех игроков

**9. Неформальный лидер спортивной команды (коллектива) это...**

- а) тренер
- б) наиболее эффективный спортсмен в игровое или во время досуга, имеющий воздействие на коллектив
- в) капитан команды
- г) администратор команды

**10. Лесгафт Петр Францевич (1837-1909) - это...**

- а) основоположник научной теории физического воспитания
- б) основатель первого спортивного клуба в России
- в) известный спортсмен
- г) ученый физик

**11. К компонентам здорового образа жизни относятся...**

- а) условия жизни и деятельности человека
- б) естественные и искусственные факторы внешней и внутренней среды
- в) деятельность, обеспечивающая формирование и сохранение здоровья
- г) все вышеперечисленное

**12. Какой количественный состав команды игроков на площадке по пляжному волейболу (согласно правил соревнований)...**

**13. Сед с предельно разведенными ногами (с касанием опоры всей длиной той и другой ноги) в гимнастике называется...**

- а) мост
- б) курбет
- в) шпагат
- г) подъем разгибом

**14. Составная часть физической культуры исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям это...**

- а) отдых
- б) спорт
- в) культура
- г) искусство

**15. Воркутинский пловец Аркадий Вятчанин (младший) завоевал 2 бронзовые медали на Олимпийских играх в Пекине (2008 г.) в плавании (указать стиль)...**

- а) кроль
- б) брасс
- в) баттерфляй
- г) на спине

**16. Какие дисциплины входят в состав вида спорта «Современное пятиборье» (выделите правильное сочетание)?**

- а) стрельба, фехтование, плавание, конкур, кросс
- б) стрельба, фехтование, плавание, ориентирование, кросс
- в) стрельба, автогонки, плавание, рукопашный бой, кросс
- г) фехтование, плавание, ориентирование, конкур, шашки

- 17. В каком виде гимнастики не используются специальные снаряды...**
- 18. Какой район (муниципальное образование) является родиной двух Олимпийских чемпионов жителей Республики Коми (Р. Сметанина и В. Рочев)...**
- 19. Спортсменам, добившимся высоких спортивных результатов на Олимпийских играх, чемпионатах мира, кубках мира и Европы и приравненных к ним крупнейших международных соревнованиях присваивается звание...**
- а) мастер спорта России
  - б) заслуженный мастер спорта России
  - в) мастер спорта международного класса
  - г) заслуженный работник тренер России
- 20. Спортсмен, для которого спорт является основным видом деятельности, получающий заработную плату или иное денежное вознаграждение...**
- а) физкультурник
  - б) спортсмен - любитель
  - в) спортсмен – профессионал
  - г) спортивный болельщик
- 21. К основным признакам вида спорта относятся...**
- а) среда занятий, используемый инвентарь и правила соревнований
  - б) климатические условия, демография и состав населения
  - в) спортивные сооружения, тренеры и спортивные судьи
  - г) финансирование, красивая экипировка и свободное время для занятий
- 22. Физическая рекреация это...**
- а) отдых, восстановление сил человека
  - б) двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений
  - в) использование естественных сил природы для достижения хорошего самочувствия, восстановления умственной и физической работоспособности
  - г) все вышеперечисленное
- 23. Что означает жест судьи в баскетболе (поднятые три пальца обеих рук):**
1. Успешный трехочковый бросок
  2. Спорный бросок
  3. Приглашение на площадку
  4. Неправильная игра руками



- 24. Процесс, результат деятельности человека по преобразению своей физической (телесной) природы это...**
- а) физическая культура
  - б) искусство
  - в) культура
  - г) эстетическое воспитание

**25. Согласно правил соревнований по волейболу высшая точка сетки расположена от земли на высоту...**

- а) мужских соревнованиях 2,43 метра и женских 2,24 метра
- б) мужских соревнованиях 3,43 метра и женских 3,24 метра
- в) мужских соревнованиях 2,43 метра и женских 2,43 метра (одинаковая)
- г) ставится произвольно

**Ответы**

Номер вопроса	Вариант ответа			
1.	<b>394 год нашей эры</b>			
2.		<b>Б</b>		
3.				<b>Г</b>
4.		<b>Б</b>		
5.			<b>В</b>	
6.	<b>США</b>			
7.				<b>Г</b>
8.			<b>В</b>	
9.		<b>б</b>		
10.	<b>а</b>			
11.				<b>Г</b>
12.	<b>2 (два)</b>			
13.			<b>В</b>	
14.		<b>б</b>		
15.				<b>Г</b>
16.	<b>а</b>			
17.	<b>Вольные упражнения</b>			
18.	<b>Ижемский район</b>			
19.		<b>б</b>		
20.			<b>В</b>	
21.	<b>а</b>			
22.				<b>Г</b>
23.	<b>а</b>			
24.	<b>А</b>			
25.	<b>а</b>			

Количество правильных ответов \_\_\_\_\_

Сумма баллов \_\_\_\_\_

Подписи преподавателей, проверивших  
бланк

\_\_\_\_\_



## **2 вариант**

**1.Первый россиянин, ставший Олимпийским чемпионом в 1908 году...**

**2. На каких летних Олимпийских играх впервые был поднят олимпийский флаг (белый с пятью кольцами) и произнесена олимпийская клятва?**

- а) Стокгольм, 1912
- б) Антверпен, 1920
- в) Париж, 1924
- г) Амстердам, 1928

**3.Наибольшее количество золотых медалей на одной зимней Олимпиаде (5 золотых медалей) имеет спортсмен...**

- а)Эрик Хайден, США (конькобежный спорт, 1980)
- б) Ивонн Ван Гёнип, Нидерланды (конькобежный спорт, 1988)
- в) Любовь Егорова, СНГ (лыжные гонки, 1992)
- г) Оле Эйнар Бьерндален, Норвегия (биатлон, 2002)

**4. Какую медаль завоевал сыктывкарский лыжник Василий Рочев (младший) на Олимпийских играх 2006 года в Турине...**

- а) золоту
- б) серебряную
- в) бронзовую

**5.Сыктывкарец Николай Бажуков стал чемпионом на зимних Олимпийских играх (Инсбрук, 1976) в лыжных гонках на дистанции...**

- а) 10 километров
- б) 15 километров
- в) 30 километров
- г) на всех трех дистанциях

**6. Укажите циклические виды спорта:**

- а) Борьба.
- б) Бег.
- в) Фехтование.
- г) Баскетбол.

**7. Единая Всероссийская Спортивная Классификация (ЕВСК) это...**

- а) документ, устанавливающий нормы, требования и условия присвоения спортивных разрядов и званий
- б) документ регламентирующий поведение спортсмена во время соревнований
- в) положение по проведению соревнований
- г) ежегодный статистический отчет физкультурно-спортивной организации

**8.Если запасной игрок выходит на футбольное поле без разрешения судьи:**

- а) игра останавливается
- б)запасной игрок получает предупреждение, с показом желтой карточки и ему предлагается покинуть игровое поле
- в) игра возобновляется "спорным мячом" на том месте, где мяч находился в момент остановки игры
- г) все вышеперечисленное осуществляется судьей матча

**9.Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата (простой и смешанный) в гимнастике называется...**

- а) мост
- б) вис
- в) шпагат
- г) крест

**10. К компонентам здорового образа жизни относятся...**

- а) условия жизни и деятельности человека
- б) естественные и искусственные факторы внешней и внутренней среды
- в) деятельность, обеспечивающая формирование и сохранение здоровья
- г) все вышеперечисленное

**11. Лечебная физическая культура это...**

- а) профилактика и лечение различных заболеваний
- б) лечение производственных и спортивных травм.
- в) использование специальных физических упражнений и некоторых спортивных средств для лечения и восстановления функций организма
- г) Все вышеуказанное

**12. Гипоксия – это недостаток...**

- а) витаминов
- б) движений
- в) питания
- г) кислорода

**13. Во время игры в волейбол количество игроков на площадке от одной команды должно быть...**

**14. Для участников соревнований (бегунов) с высокого старта даются команды...**

**15. Научная и учебная дисциплина изучающая физическое воспитание это...**

- а) теория физической культуры
- б) социология физической культуры и спорта
- в) менеджмент физической культуры и спорта
- г) психология физической культуры и спорта

**16. Какая самая короткая дистанция соревнований легкоатлетов в программе летних Олимпийских игр...**

**17. Где находится штаб-квартира Международного олимпийского комитета (МОК)?**

- а) в г. Москве (Россия)
- б) в г. Лондоне (Великобритания)
- в) в г. Лозанне (Швейцария)
- г) в г. Афины (Греция)

**18. К костям верхней конечности относятся (укажите верное сочетание)...**

- а) тазовая кость, бедренная кость, малоберцовая кость, кости стопы
- б) ключица, лопатка, плечевая кость, локтевая кость, кости запястья
- в) ключица, лопатка, плечевая кость, локтевая кость, малоберцовая кость
- г) тазовая кость, бедренная кость, плечевая кость, локтевая кость

**19. Согласно правил игры в волейбол команда набирает очко...**

- а) при успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника;
- б) когда команда соперника совершает ошибку
- в) когда команда соперника получает замечание
- г) во всех вышеуказанных случаях

**20. Согласно правил соревнований размер волейбольной площадки...**

- а) в длину 18 метров и 9 метров в ширину
- б) в длину 20 метров и 10 метров в ширину
- в) в длину 22 метра и 11 метров в ширину
- г) в длину 24 метра и 12 метров в ширину

**21. Какой количественный состав команды игроков на площадке по пляжному волейболу (согласно правил соревнований)...**

- а) 6
- б) 5
- в) 4
- г) 3

**22. Сфера спорта, обеспечивающая раскрытие потенциальных возможностей человека, достижение высоких результатов, установление рекордов, организацию спортивно-зрелищных мероприятий это...**

- а) массовый спорт
- б) рекреативный спорт
- в) оздоровительная физическая культура
- г) спорт высших достижений

**23. Составная часть физической культуры исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям это...**

- а) отдых
- б) спорт
- в) культура
- г) искусство

**24. Что означает жест судьи в баскетболе (удар кулаком в открытую ладонь)?**

- а) столкновение игрока с мячом
- б) неправильная игра руками
- в) толчок или столкновение игрока без мяча
- г) блокировка



**25. К основным признакам вида спорта относятся...**

- а) среда занятий, используемый инвентарь и правила соревнований
- б) климатические условия, демография и состав населения
- в) спортивные сооружения, тренеры и спортивные судьи
- г) финансирование, красивая экипировка и свободное время для занятий

## Ответы

Номер вопроса	Вариант ответа			
1.	<b>Николай Панин-Коломенкин</b>			
2.		<b>б</b>		
3.	<b>а</b>			
4.	<b>Бронзовая (3 место)</b>			
5.		<b>б</b>		
6.	<b>а</b>			
7.	<b>а</b>			
8.				<b>г</b>
9.		<b>б</b>		
10.				<b>г</b>
11.				<b>г</b>
12.				<b>г</b>
13.	<b>6 (шесть)</b>			
14.	<b>«На старт!», « Марш!»</b>			
15.	<b>а</b>			
16.	<b>100 метров</b>			
17.			<b>в</b>	
18.		<b>б</b>		
19.				<b>г</b>
20.	<b>а</b>			
21.				<b>г</b>
22.				<b>г</b>
23.		<b>б</b>		
24.	<b>а</b>			
25.	<b>а</b>			

Количество правильных ответов \_\_\_\_\_

Сумма баллов \_\_\_\_\_

Подписи преподавателей, проверивших  
бланк

\_\_\_\_\_

### 3 вариант

Дополните вопросы собственной формулировкой ответа

1. «Королевой \_\_\_\_\_ спорта» называют
2. В \_\_\_\_\_ лёгкой \_\_\_\_\_ атлетике \_\_\_\_\_ ядро
3. Фальтстарт \_\_\_\_\_ – \_\_\_\_\_ это
4. Последние летние игры Олимпиады проводились в \_\_\_\_\_
5. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в \_\_\_\_\_
6. В каком городе будут проходить зимние олимпийские игры в 2006 году \_\_\_\_\_
7. Олимпийский девиз: «Цитиус, Альтиус, Фортиус» переводится как \_\_\_\_\_
8. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято \_\_\_\_\_ называть
9. Слабость \_\_\_\_\_ мышц \_\_\_\_\_ является \_\_\_\_\_ главной \_\_\_\_\_ причиной
10. Гиподинамия \_\_\_\_\_ – \_\_\_\_\_ это
11. Заслуженный мастер спорта по лыжным гонкам Раиса Сметанина участница \_\_\_\_\_ олимпиад.
12. Количество игроков баскетбольной команды составляет \_\_\_\_\_ человек.
13. Количество игроков команды в пляжном волейболе составляет \_\_\_\_\_ человек.
14. Колонна – это \_\_\_\_\_ строй, в котором учащиеся \_\_\_\_\_ расположены
15. Расстояние между занимающимися в колонне \_\_\_\_\_ называется
16. Способность человека выполнять движения с возможно большей скоростью называется \_\_\_\_\_
17. Основой \_\_\_\_\_ попеременных \_\_\_\_\_ лыжных \_\_\_\_\_ ходов \_\_\_\_\_ является:

18. Оценивать физическую нагрузку можно, измерив
19. Партия в настольном теннисе ведётся до \_\_\_\_\_ очков.
20. Стайер – это
21. Наука о здоровье называется
22. Лыжный ход, цикл которого состоит из двух скользящих шагов, сопровождаемых толчками разноимёнными палками называется
23. Спирометр – прибор для измерения
24. Недостаток витаминов в организме называется
25. Либеро – это

## Ответы

1. легкую атлетику
2. толкают
3. преждевременный старт
4. в Афинах
5. в олимпийской хартии
6. в Турине
7. быстрее, выше, сильнее
8. развитием
9. нарушения осанки
10. недостаточная двигательная активность
11. 5
12. 5
13. 2

14. в затылок друг другу
15. дистанцией
16. быстротой
17. скользящий шаг
18. пульс
19. до 11 очков
20. бегун на длинные дистанции
21. валеология
22. попеременный двухшажный
23. жизненная ёмкость лёгких
24. авитаминоз
25. игрок защиты в волейболе

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ухтинский государственный технический университет»  
Индустриальный институт (СПО)

## КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Дисциплины	<b>Физическая культура</b>
Профессии	<b>15.01.05 – Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))</b>
База подготовки	Базовая
Форма обучения:	Очная



**Комплект для контроля результатов обучения по учебной дисциплине ФК.  
Физическая культура**

Контрольные измерительные материалы для контроля результатов освоения обучающимися ППКРС позволяют установить следующий уровень освоения обучающимися дисциплины «ФК»:

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
<b>Практическая часть</b>	
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>
Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>Умение осуществлять самоконтроль.</p> <p>Участие в соревнованиях</p>

Результаты освоения ППКРС в соответствии с целью образовательной программы определяются приобретаемыми выпускником компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности по дисциплине ФК.00 «Физическая культура»:

Код	Компетенции	Результат освоения
ОК 01	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<p><b>уметь:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>знать:</b></p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни</p>
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	
ОК 03	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	
ОК 04	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	
ОК05	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	
ОК 06	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	

# 1. Материалы для текущего и промежуточного контроля результатов освоения обучающимися программы дисциплины «Физическая культура»

Контрольные задания  
для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м	16-17	4,4 и выше	5,1–4,5	5,2 и ниже	4,8 и выше	6,0–4,9	6,1 и ниже
			18 и ст.	4,3	5,1–4,4	5,2	4,8	6,0–4,9	6,1
		Бег 60 м	16-17	7,7 и выше	8,0–7,8	8,1 и ниже	8,5 и выше	8,8–8,6	8,9 и ниже
18 и ст.	7,6		8,0–7,7	8,1	8,4	8,8–8,5	8,9		
Бег 100 м	16-17	14,2 и выше	15,0–14,3	15,1 и ниже	17,2 и выше	18,0–17,3	18,1 и ниже		
	18 и ст.	13,2	13,8–13,3	13,9 и ниже	15,7 и выше	16,3–15,8	16,4 и ниже		
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16-17	7,2 и выше	7,5–7,3	7,6 и ниже	8,4 и выше	8,7–8,5	8,8 и ниже
			18 и ст.	7,2	7,5–7,3	7,6	8,4	8,7–8,5	8,8
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16-17	240 и выше	220–239	219 и ниже	190 и выше	180–189	179 и ниже
			18 и ст.	240	220–239	219	190	180–189	179
		Метание гранаты (500гр дев. и 700гр юн)	16-17	35 и выше	30-34	29 и ниже	22 и выше	18-21	17 и ниже
			18 и ст.	35 и выше	34-30	29 и ниже	22 и выше	18-21	17 и ниже
		Поднимание туловища из положения лежа за 30сек.	16-17	30 и выше	26-29	25 и ниже	26 и выше	23-25	24 и ниже
			18 и ст.	30 и выше	26-29	25 и ниже	26 и выше	23-25	24 и ниже
4	Выносливость	Бег 3000 м	16-17	13.00 мин и выше	13.50–13.01	13.51 и ниже			
			18 и ст.	12.00	12.35-12.01	12.36			
		Бег 2000 м	16-17				10.00 и выше	11.30-10.01	11.31 и ниже
			18 и ст.				10.15 и выше	11.50-10.16	11.51 и ниже

		Лыжный поход 3км(юн) 2км(дев)	16-17 18 и ст.	17.00 и выше 17.00 и выше	18.00-17.01 18.00-17.01	18.01 и ниже 18.01 и ниже	14.00 и выше 14.00 и выше	14.30-14.01 14.30-14.01	14.31 и ниже 14.31 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16-17 18 и ст.	Достать ладоням и пола Достать ладоням и пола	Достать пальца ми пола Достать пальца ми пола		Достать ладоням и пола Достать ладоням и пола	Достать пальца ми пола Достать пальца ми пола	
6	Силовые	Подтягивание на перекладине	16-17 18 и ст	12 и выше 12	10-11 10-11	9 и ниже 9	15 и выше 15	10-14 10-14	9 и ниже 9

**Материалы для рубежного контроля результатов освоения обучающимися программы дисциплины «Физическая культура»**

1 вариант

**1. Что означает 5 Олимпийских колец (зеленого, черного, синего, красного, желтого цвета)?**

- А) Физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость.)
- Б) Города в которых проводились первые Олимпиады (Афины, Рим, Олимпия, Феодосия, Элида.)
- В) Континенты мира ( Австралия, Европа, Америка, Азия, Африка.)
- Г) Страны участницы 1 Олимпийских игр.

**2. Кто имел право участвовать в Олимпийских играх?**

- А) Все желающие
- Б) Свободные греки
- В) Мужчины и женщины Греции и Рима
- Г) Знатные особы Греции

**3. Кого называли Олимпийцами?**

- А) Участников Олимпиады
- Б) Победителей Олимпиады
- В) Жителей города, где проводилась Олимпиада
- Г) Судей, обслуживающих программы Олимпиады

**4. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?**

- А) Планировалось провести в 1944 г, но они были отменены из-за второй мировой войны
- Б) 1980 г. Москва
- В) 1976 г. Кавказ Красная поляна

**5. Кто из спортсменов России стал первым Олимпийским чемпионом?**

- А) Борец М.Клейн
- Б) Борец Гакеншмидт
- В) Фигурист Панин-Коломенкин

**6. Национальный вид спорта в нашей Республике?**

- А) Лыжные гонки
- Б) Греко-римская борьба
- В) Таэквон-до
- Г) Хоккей с мячом

**7. Физическая культура представляет собой ....**

- А) Учебный предмет в школе
- Б) Выполнение упражнения
- В) Процесс совершенствования возможностей человека
- Г) Часть общественной культуры.

**8. Что является основным средством физического воспитания?**

- А) Теоретические знания
- Б) Оздоровительные средства
- В) Физические упражнения
- Г) Гигиенические факторы

**9. Двигательная активность- это...**

- А) Кол-во движений выполненных в течении какого-то времени
- Б) Способность выполнять максимальное кол-во движений в минуту
- В) Способность выполнять максимально возможные прыжковые упражнения

**10. Физическое развитие это-...**

- А) Процесс формирования и изменения морфофункциональных св-в организма
- Б) Процесс совершенствования физических качеств, при выполнении упражнений
- В) Физическая работоспособность, функциональные возможности организма
- Г) Размеренность занятий физическими упражнениями

**11. Для повышения функциональных возможностей, сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть в следующих пределах:**

- А) 50-60 уд/мин
- Б) 70-90 уд/мин
- В) 100-130 уд/мин
- Г) 130-150 уд/мин

**12. Осанкой называется...**

- А) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
- Б) Пружинистые характеристики позвоночника
- В) Силуэт человека
- Г) Привычная поза человека в вертикальном положении

**13. Под здоровым понимают такое комфортное состояние человека, при котором он ...**

- А) Бодр и жизнерадостен
- Б) Легко переносит все неблагоприятные климатические условия и отрицательные

экологические факторы

В) Обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физической нагрузки

Г) Наблюдается все вышеперечисленное

**14. Жизненная емкость легких является важной характеристикой функционального состояния человека, она характеризует...**

А) Количество воздуха, которое можно выдохнуть после глубокого вдоха

Б) Количество воздуха, которое выдыхается человеком за 1 минуту

В) Количество дыхательных движений за 1 минуту

Г) Количество воздуха, которое выдыхает человек за всю жизнь

**15. Внешние признаки сильного утомления при выполнении физической нагрузки?**

А) Значительное покраснение кожи лица и туловища

Б) Учащенное дыхание

В) Значительное потоотделение

Г) Нарушение координации движений, дрожание конечностей

**16. Что является основной причиной травматизма при выполнении физических упражнений?**

А) Небрежно проведенная разминка

Б) Плохое снаряжение (одежа, обувь, защитные приспособления)

В) Отсутствие медицинского контроля

Г) Наблюдаются все вышеперечисленные причины

**17. При ушибе голеностопного сустава необходимо...**

А) Наложить ватно-марлевую повязку

Б) Холодный компресс и тугая повязка

В) Уложить на носилки, зафиксировать и транспортировать в больницу

**18. Что понимается под закаливанием?**

А) Обливание холодной водой, купание в прохладной воде

Б) Приспособление организма к воздействиям внешней среды

В) Укрепление здоровья

Г) Прием солнечных ванн, загар

**19. Виды спорта, требующие проявления физического качества «гибкость»...**

А) Метание молота

Б) Бег на 100 м

В) Синхронное плавание

Г) Лыжные гонки

**20. Физическое качество выносливость развивается следующими упражнениями**

А) Прыжки в длину с места

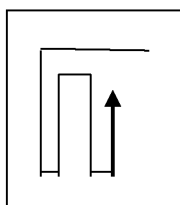
Б) Бег на 400 м

В) Бег в равномерном темпе в течении 30-40 мин

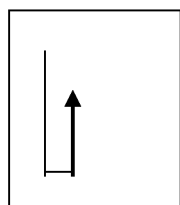
Г) Подтягивание в течении 1 мин

**21. Укажите, на какой схеме изображена змейка?**

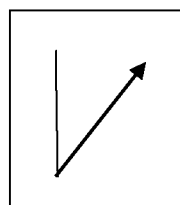
а)



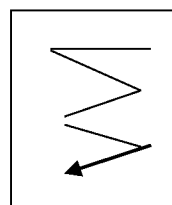
б)



в)



г)



**22. Как называется линия, делящая спортивную площадку пополам?**

- А) Центровая
- Б) Средняя
- В) Крайняя
- Г) Боковая

**23. Сколько секунд дается на вбрасывание мяча в баскетболе?**

- А) 3 сек
- Б) 5 сек
- В) 8 сек
- Г) 10 сек

**24. Сколько человек команда в волейболе?**

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 8

**25. Сколько человек команда в футболе?**

- А) 8
- Б) 9
- В) 10
- Г) 11

**26. Кто был создателем игры баскетбол?**

- А) Джеймс Нейсмит
- Б) Пьер де Кубертен
- В) Уильям Морган

**27. В каком году была создана игра баскетбол?**

- А) 1895
- Б) 1891
- В) 1995
- Г) 1996

**28. Когда и в какой стране впервые были разработаны правила футбола?**

- А) Англия 1863
- Б) Франция 1868
- В) Бразилия 1999
- Г) Афины 1862

**29. Что означает красная карточка показанная судьей?**

- А) Удаление
- Б) Предупреждение
- В) Замечание

**30. Согласно правил соревнований по волейболу высшая точка сетки расположена от земли на высоту ...**

- А) Мужских соревнованиях 2,43 метра и женских 2,24 метра
- Б) Мужских соревнованиях 3,43 метра и женских 3,24 метра
- В) Мужских соревнованиях 2,43 метра и женских 2,43 метра (одинаковая)
- Г) Ставится произвольно

2 вариант

**1. Термин «Олимпиада» означает...**

- А) Четырехлетний период между Олимпийскими играми
- Б) Первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) Соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**2. Какую награду получал победитель Олимпийских игр в Древней Греции?**

- А) Грамота
- Б) Венок из лавра
- В) Кубок
- Г) Вымпел

**3. Назовите официальный талисман 22 Олимпийских игр в Москве?**

- А) Бобер
- Б) Мишка
- В) Кенгуру
- Г) Белка

**4. Кто был инициатором проведения современных Олимпийских игр?**

- А) П.Ф.Лесгафт
- Б) П. Кубертен
- В) Х.А.Самаранч
- Г) Ж.Рогге

**5. В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н.э, атлеты состязались в беге на дистанцию, равной...**

- А) Одной стадии
- Б) Двойной длине стадиона
- В) 200 метров
- Г) Во время тех игр состязались в борьбе и в метаниях, а не в беге

**6. Назовите первого Олимпийского чемпиона в нашей Республике**

- А) Р. Сметанина
- Б) В. Рочев
- В) Н. Бажуков
- Г) А. Поляков

**7. Физическая культура ориентирована на совершенствование...**

- А) Физических и психических качеств людей
- Б) Техники двигательных действий
- В) Работоспособности человека
- Г) Природных физических свойств человека

**8. Физическая подготовленность характеризуется...**

- А) Высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий, к различным заболеваниям
- Б) Уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
- В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения
- Г) Высокими результатами в ученой, трудовой и спортивной деятельности



**9. Отличительным признаком физической культуры является...**

- А) Воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
- Б) Физическое совершенство
- В) Выполнение физических упражнений
- Г) Занятие в форме уроков

**10. Нагрузка физических упражнений характеризуется...**

- А) Подготовленностью занимающихся их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий
- Б) Величиной их воздействия на организм
- В) Временем и количеством повторений двигательных действий
- Г) Напряжением отдельных мышечных групп

**11. Укажите диапазон ЧСС в покое у здорового человека**

- А) 100-120 уд/мин.
- Б) 60-80 уд/мин.
- В) 40-45 уд/мин.
- Г) 80-115 уд/мин.

**12. Правильной можно считать осанку если вы, стоя у стены, касаетесь ее...**

- А) Затылком, ягодицами, пятками
- Б) Лопатками, ягодицами, пятками
- В) Затылком, спиной, пятками
- Г) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

**13. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье. Так как...**

- А) Хорошая циркуляция крови во время выполнения упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
- Б) Повышаются возможности дыхательной системы
- В) Способствует повышению резервных возможностей организма
- Г) При достаточном энергосбережении организм легче противостоит простудным и инфекционными заболеваниями

**14. Правильное дыхание характеризуется...**

- А) Более продолжительным выдохом
- Б) Более продолжительным вдохом
- В) Вдохом через нос и выдохом ртом
- Г) Равной продолжительностью вдоха и выдоха

**15. Главной причиной нарушения осанки является...**

- А) Привычка к определенным позам
- Б) Слабость мышц
- В) Отсутствие движений во время школьных уроков
- Г) Ношение сумки, портфеля на одном плече

**16. Первая помощь при обморожении**

- А) Холод, массаж
- Б) Сухая повязка, тепло
- В) Жгут с запиской о времени
- Г) Обработать мазью

**17. Какое кровотечение наиболее опасно**

- А) Венозное
- Б) Артериальное
- В) Капиллярное

**18. Для профилактики травматизма необходимо...**

- А) Соблюдать ТБ, гигиенические требования к спортивной одежде
- Б) Заниматься в переполненном зале
- В) Заниматься во время болезни
- Г) Выполнять упражнения от сложного к простому

**19. Укажите какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит во время занятий закаливающими процедурами**

- А) Чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, т.к нельзя допускать переохлаждения
- Б) Чем больше температура тем короче должны быть занятия, т.к нельзя допускать перегревания организма
- В) Не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении
- Г) После занятий надо принять холодный душ

**20. Для воспитания быстроты используются...**

- А) Подвижные и спортивные игры
- Б) Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции
- В) Упражнения на быстроту реакции и частоту движений
- Г) Двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

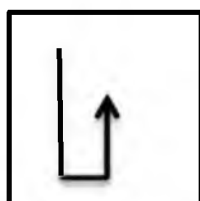
**21. При воспитании силы используются спец. упражнения с отягощением. Их отличительная особенность заключается в том, что...**

- А) В качестве отягощения используется собственный вес
- Б) Они выполняются до утомления
- В) Они вызывают значительное напряжение мышц
- Г) Они выполняются медленно

**22. Какой мяч имеет наибольший вес?**

- А) Баскетбольный
- Б) Волейбольный
- В) Футбольный
- Г) Теннисный

**23. Как называется приведенный способ передвижения?**



- А) Змейка
- Б) Противоход

- В) Открытая петля
- Г) Зигзаг

**24. Сколько см ширина разметки спортивной площадки?**

- А) 3 см
- Б) 4см
- В) 5см
- Г) 6см

**25. Сколько секунд дается на подачу в волейболе?**

- А) 6
- Б) 7
- В) 8
- Г) 9

**26. Сколько человек команда в баскетболе?**

- А) 4
- Б) 6
- В) 5
- Г) 11

**27. Кто создал игру волейбол?**

- А) Джеймс Нейсмит
- Б) Пьер де Кубертен
- В) Уильяи Морган
- Г) П. Ф. Лесгвфт

**28. В каком году была создана игра волейбол?**

- А) 1895 г
- Б) 1891 г
- В) 1995 г
- Г) 1996 г

**29. Сила человека измеряется с помощью:**

- А) Калипера
- Б) Динамометра
- В) Весов и ростометра
- Г) Спитометра

**30. Играют команды А и Б в волейбол счет 23:13 подает команда А, кто ведет?**

3 вариант

**1. Олимпийский девиз: «Цитиус, Альтиус, Фортиус» переводится как**

- А) Быстрее, Выше, Сильнее
- Б) Стройнее, Бодрее, Веселее
- В) Умнее, Сильнее, Стройнее

**2. Каким требованиям должна отвечать форма занятий физической культурой:**

- А) быть красивой, модной

- Б) подходить по размеру
- В) быть удобной, легкой

**3. В каком виде спорта на Олимпийских играх не участвуют женщины:**

- А) бейсбол
- Б) футбол
- В) хоккей на траве

**4. Упор – положение тела, когда:**

- А) плечи расположены ниже точки опоры
- Б) плечи расположены выше точки опоры
- В) плечи расположены у точки опоры

**5. Самый интенсивный рост и развитие мышц происходит между:**

- А) 18 и 20 годами
- Б) 14 и 17 годами
- В) 17 и 19 годами

**6. Основным способом передвижения на лыжах является:**

- А) переступание на лыжах
- Б) скольжение на лыжах
- В) торможение

**7. Артерии – это сосуды , несущие:**

- А) только артериальную кровь
- Б) кровь от сердца к органам
- В) кровь к сердцу от органов

**8. Упражнения для коррекции фигуры:**

- А) шейпинг
- Б) аэробика
- В) атлетизм

**9. Сколько раз принимала участие в зимних Олимпийских играх Сыктывкарская лыжница Раиса Сметанина?**

- А) 2 раза
- Б) 3 раза
- В) 4 раза
- Г) 5 раз

**10. Какой дворянский титул носил инициатор организации современных**

**Олимпийских игр Пьер Кубертен?**

- А) граф
- Б) маркиз
- В) барон
- Г) лорд

**11. Что означает понятие допинг...**

- А) лекарственные вещества, способствующие повышению спортивной работоспособности
- Б) применение веществ, относящихся к запрещенным классам фармакологических препаратов
- В) применение различных запрещенных методов
- Г) все вышеперечисленное

**12. В любом матче официального соревнования, организуемого под эгидой ФИФА, конфедераций или национальных федераций, разрешается замена не более ...**

- А) одного игрока
- Б) двух игроков
- В) трёх игроков
- Г) четырех игроков

**13. Неформальный лидер спортивной команды (коллектива) это...**

- А) тренер
- Б) наиболее эффективный спортсмен в игровое или во время досуга, имеющий воздействие на коллектив
- В) капитан команды
- Г) администратор команды

**14. Какой район (муниципальное образование) является родиной двух Олимпийских чемпионов жителей Республики Коми (Р. Сметанина и В. Рочев)...**

- А) Ижемский район
- Б) Корткеросский район
- В) Сыктывкарский район
- Г) Ухтинский район

**15. Спортсмен, для которого спорт является основным видом деятельности, получающий заработную плату или иное денежное вознаграждение...**

- А) физкультурник
- Б) спортсмен - любитель
- В) спортсмен – профессионал
- Г) спортивный болельщик

**16. Что означает жест судьи в баскетболе (поднятые три пальца обеих рук):**

- А) Успешный трехочковый бросок
- Б) Спорный бросок
- В) Приглашение на площадку
- Г) Неправильная игра руками



**17. Процесс, результат деятельности человека по преобразению своей физической (телесной) природы это...**

- А) физическая культура
- Б) искусство
- В) культура
- Г) эстетическое воспитание

**18. Согласно правил соревнований по волейболу высшая точка сетки расположена от земли на высоту...**

- А) мужских соревнованиях 2,43 метра и женских 2,24 метра
- Б) мужских соревнованиях 3,43 метра и женских 3,24 метра
- В) мужских соревнованиях 2,43 метра и женских 2,43 метра (одинаковая)
- Г) ставится произвольно

**19. Суставы, связки, сухожилия входят в систему:**

- А) Мышечную
- Б) Костную
- В) Физиологическую
- Г) во все системы

**20. Гипоксия – это недостаток:**

- А) движений
- Б) витаминов
- В) кислорода
- Г) питания

**21. Что не является обязательным элементом закаливания?**

- А) систематичность
- Б) постепенность
- В) самоконтроль
- Г) моржевание

**22. Вид спорта, преимущественно развивающий координацию движений:**

- А) аэрофитнес
- Б) стретчинг
- В) фристайл
- Г) бодибилдинг

**23. Что является субъективным показателем самоконтроля?**

- А) самочувствие
- Б) частота пульса
- В) спортивный результат
- Г) масса тела

**24. Оказывая первую помощь при растяжении необходимо:**

- А) приложить пузырь со льдом или смоченное холодной водой полотенце и наложить тугую повязку
- Б) вытянуть или дернуть поврежденную конечность и приложить пузырь со льдом
- В) массировать поврежденные связки и затем прогреть их
- Г) зафиксировать сустав в неподвижное положение и вызвать «скорую помощь»

**25. Самый титулованный спортсмен Республики Коми:**

- А) Николай Бажуков
- Б) Василий Рочев
- В) Раиса Сметанина
- Г) Нина Рочева

**26. В какой области тела правильно определяется частота сердечных сокращений (ЧСС), подсчитывая пульсации:**

- А) на запястьи
- Б) в области пупка
- В) под сердцем
- Г) на бедренной артерии

**27. По касанию какой части тела замеряется длина прыжка:**

- А) по любой части тела
- Б) по части тела, наиболее удаленной от места отталкивания
- В) по части тела, ближайшей к месту отталкивания
- Г) по носкам стоп

**28. Единая Всероссийская Спортивная Классификация (ЕВСК) это...**

- А) документ, устанавливающий нормы, требования и условия присвоения спортивных разрядов и званий
- Б) документ регламентирующий поведение спортсмена во время соревнований
- В) положение по проведению соревнований
- Г) ежегодный статистический отчет физкультурно-спортивной организации

**29. Если запасной игрок выходит на футбольное поле без разрешения судьи:**

- А) игра останавливается
- Б) запасной игрок получает предупреждение, с показом желтой карточки и ему предлагается покинуть игровое поле
- В) игра возобновляется "спорным мячом" на том месте, где мяч находился в момент остановки игры
- Г) все вышеперечисленное осуществляется судьей матча

**30. Лечебная физическая культура это...**

- А) профилактика и лечение различных заболеваний
- Б) лечение производственных и спортивных травм
- В) использование специальных физических упражнений и некоторых спортивных средств для лечения и восстановления функций организма
- Г) Все вышеуказанное

**Критерии оценки:**

За правильный ответ на один вопрос обучающийся получает 1 балл

Оценка	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Вариант 1	7 – 14	15 – 22	23 – 30
Вариант 2			
Вариант 3			

## Материалы для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»

№ п/п	Упражнение	Дозировка, методические указания
<i>Лёгкая атлетика</i>		
1.	Бег 30,60 м.	В максимальном темпе, следить за техникой. Отдых до полного восстановления. До 5 раз.
2.	Бег 30 м с ходу	В максимальном темпе, следить за техникой.
3.	Бег по пересечённой местности.	В быстром темпе. Чередовать бег 1-2 минуты с ходьбой 10 секунд. 3-4 серии
4.	Челночный бег с низкого старта 3x5 м, 2x10 м, 5-10-15 м	В максимальном темпе. В виде эстафеты.
5.	Бег с ходу 10, 20, 30 м с 30-метрового разбега.	3-5 раз. Отдых до полного восстановления дыхания. 1-2 серии.
<i>Гимнаст и чешкие упражнения</i>		
6.	В ходьбе по кругу по сигналу выполнить прыжок вверх (в сторону), приседание, изменить направление движения на 180° или 360°.	6-8 раз
	1-2 - правую вперед-вверх, удерживать 2 с 3-4 - перевести в сторону, удерживать 2 с 5-6 - перевести назад, удерживать 2 с 7-8 - опустить, то же на	Рабочую ногу не опускать, корпус не заваливать. Поднимать ногу как можно выше.
7.	И.п. - стоя на полупальцах, руки в стороны. - поднять правую вперед на 90°, зафиксировать - то же на другой ноге - то же в сторону - то же назад.	По 2-3 раза. Ноги прямые, носки натянуты, спина прямая, ногу поднимать как можно выше. Простоять максимально возможное время до начала колебаний.
8.	В пружинистой ходьбе по прямой, руки в стороны: на каждый шаг поднимать ногу вперед на 45° на полупальцах, зафиксировав на 2 с.	1-2 мин. В медленном темпе, «выжимая» каждый шаг и фиксируя равновесие на полупальцах.
9.	Выполнить три шине вправо, руки на поясе, затем прийти в равновесие на пасе на правой, то же в другую, то же на полупальцах	По 3-4 раза. Не замедляться перед равновесием, шине с высокой скоростью, простоять в равновесии как можно дольше.
10.	Выполнить три шине вправо, руки на поясе, затем прийти в равновесие вперед на 90° на правой полной стопе, то же в другую.	По 3-4 раза. Не замедляться перед равновесием, шине с высокой скоростью, простоять в равновесии как можно дольше.
11.	Выполнить поворот на пасе на правой 360°, руки во второй позиции, шаг левой - равновесие вперед на 45° на полупальцах, то же в другую.	По 4-5 раз. Докручивать поворот, носки натянуты, колени не сгибаются.
<i>Способность к согласованию движений.</i>		
12.	И.п. - о.с 1- упор присев 2 - упор лёжа 3 - упор присев 4 - и.п.	6-8 раз. 1-2 серии. Фиксировать заданные положения. Выполнять в быстром темпе.



13.	И.п. - упор стоя на коленях. 1-2 -прогнуться - «кошечка» 3-4 - спину вверх 5-6 — переход в упор лёжа, скользя по полу, прогнуться. 7-8- и.п. через обратную волну 9-10-2 раза подняться в подъемах	4 раза. Голову назад, вниз  Смотреть прямо, подниматься высоко.
14.	И.п. - стоя на полупальцах, руки в сторону. - поворот на 360° в правую сторону на правой, левую прижать к правой (на пассе). - то же в другую сторону	По 4-6 раз. Докручивать поворот. На высоких полупальцах. Фиксировать конечное положение, колени, носки натянуты.
15.	Серия двойных прыжков через скакалку вперёд, то же назад	По 5-10 раз. Выпрыгивать как можно выше, локти не сгибать, спина прямая.
15.	Серия прыжков через скакалку с вращением вперед: сначала 10 на правой, затем 10 на левой (без остановки), то же но с перекрёстным вращением. То же с вращением назад.	По 2-3 серии. Выпрыгивать как можно выше, локти не сгибать, спина прямая.
16.	Прыжки через скакалку на двух в парах с вращением вперёд, то же назад; стоя лицом друг к другу, спиной, в одну сторону.	По 20 раз. Вставать как можно ближе друг к другу. Выпрыгивать как можно выше, стопы натянуты
17.	В парах: Встать на расстояние 4-5 м друг от друга. Стоя спиной, первый партнер катит обруч, другой должен шагнуть в обруч.	5-6 раз. Расстояние не сокращать, обруч катить по прямой.
18.	Бросок обруча толчком, ловля в седе на полу двумя руками	4-6 раз. Ловлю осуществлять строго в седе. Садиться только после броска.
19.	Бросок мяча из положения седа на полу двумя руками, ловля стоя в одну руку, то же ловля в другую.	По 4-6 раз. Вставать только после броска.
20.	И.п. - о.с., в руках над головой обруч. Отпустить обруч, в прыжке поймать ногами.	6-8 раз. Спина прямая, обруч не должен приземляться.
21.	И.п. - 2 занимающихся стоят на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Первый катит обруч вперёд, другой останавливает кат ногой.	По 3-4 раза. Не делать слишком широкий шаг, не помогать руками, останавливать обруч в боковой плоскости.
22.	И.п. - то же - оба партнера катят обруч вперед друг другу - останавливают кат ногой.	4-6 раз. Кат выполнять одновременно, по прямой.
<i>Способность к ориентированию в пространстве</i>		
23.	В ходьбе: по сигналу - руки вверх, в стороны, вперед, вниз. То же со сгибанием в локтевых суставах.	По 1-2 мин. Руки прямые, на высоких полупальцах.
24.	То же, поочередно: правая вверх, левая вниз, правая в сторону, левая вверх.	
25.	То же, однонаправленные круговые движения в плечевых суставах вперед одновременно, - то же поочередно - то же с вращением назад.	
26.	То же, правой рукой начать маховые движения, подключить движения левой рукой в противоположном направлении.	
27.	То же, руки в стороны, однонаправленные именные круговые движения в локтевых суставах в одну и другую сторону.	
28.	То же разнонаправленно, поочередно.	

29.	Выполнить серию шине в правую сторону. То же в левую.	По 1 серии. Не отклоняться от прямой. В пол не смотреть. На высоких полупальцах. По диагонали.
30.	Выполнить поворот на пасе на 360° на правой. То же на левой.	По 5-10 раз. Бедро развернуто в сторону, прямо. Докручивать, опорную не сгибать
31.	И.п. - стоя на полупальцах, руки в стороны. 1 -2 - с наскока прыжок вверх на двух вокруг себя на 360° вправо 3 - прыжок на двух вверх 4 - и.п. - то же влево	По 4 раза. Прыжок докручивать. Прыгать нужно как можно выше, спина прямая. Выполнять сериями по прямой.
32.	Подняться по шведской стенке наверх до касания верхней рейки и спуститься.	4-6 раз. Спускаться до конца, раньше не спрыгивать. В быстром темпе. В т.ч. в виде эстафеты.
33.	И.п. - стоя на полупальцах, вращение скакалкой в боковой плоскости, «удочка» правой, то же левой.	2-3 мин. На высоких полупальцах, ноги прямые, удочку выполнять строго во время равновесия.
34.	И.п. - стоя на полупальцах, вращения скакалкой в боковой плоскости, бросок толчком вверх, ловля двумя, то же другой рукой.	По 6-8 раз. Бросок - вверх-вперед, во время броска скакалка должна быть натянута, вращаться в боковой плоскости. Ловля за кончики.
35.	И.п. - стоя на полупальцах, в руках сложенная вдвое скакалка - прыжок через скакалку с вращением вперёд - перешагнуть через скакалку; - то же прыжок вверх, руки вверх	4 раза, 2-3 серии. Выполнять подряд, во время прыжка колени подтягивать к груди Спина прямая, прыгать высоко
36.	И.п. - стоя на полупальцах, в руках обруч - 5 прыжков на двух вращением вперед - то же назад.	По 2-3 серии. Носки натянуты, спина прямая, руки в локтях не сгибать.
37.	И.п. - то же. 5 прыжков с вращением назад, на последнем переброска вверх, ловля двумя.	4-6 раз. Носки натянуты, спина прямая, руки в локтях не сгибать.
38.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. То же, ловля одной. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Подбрасывание и ловля мяча с отскоком снизу, то же сверху, то же с поворотом, то же ногами	По 4-6 раз. Руки не сгибать, ловлю осуществлять в продолжение.
<i>Точность двигательных действий</i>		
<i>Дартс*</i>		
1.	Игра «Набор очков». Побеждает тот, кто больше всего наберёт очков в 10 подходах.	Выполнять по 2 подхода сразу.
2.	То же, в команде	
3.	Игра «Циферблат». Побеждает тот, кто первым поразит центр мишени (буллз-ай).	Через 10-15 минут игры, если никто не победил, отмечается лучший результат
4.	Игра «Все пятерки». Побеждает тот, кто первым наберет 51 очко.	Не более 10-15 минут. Если в результате подхода сумма очков становится больше 51, то результат этого подхода не
5.	Упражнение - броски в определённую зону мишени.	5-10 минут. Выполнять по очереди, для каждого отдельная зона, по 2 подхода.
6.	Игра «Halveit». Побеждает тот, кто наберёт большее количество очков в 10 подходах в определенные зоны мишени.	Засчитываются все успешные попадания.
7.	То же в команде.	

8.	Игра «501». Побеждает тот, кто быстрее всего спишет 501 очко до нуля.	10-15 минут
9.	То же в команде.	
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- то же, стопой в пах в сторону;</li> <li>- бег с выполнением прямых ударов вперёд стопой по колену, голени;</li> <li>- то же, в стороны;</li> <li>- ходьба с выполнением боковых ударов локтями в голову;</li> <li>- то же с выполнением ударов локтями назад в голову;</li> <li>- ходьба с выполнением ударов локтем вперёд в туловище;</li> <li>- то же с выполнением ударов локтями назад в туловище;</li> <li>- ходьба с выполнением защитных движений нырками;</li> <li>- то же, с выполнением прямых уколов пальцами, ударов кулаками под разноимённые ноги;</li> <li>- ходьба спиной вперёд с выполнением прямых ударов под одноимённые</li> </ul>	
2.	<p><i>Стоя, ноги на ширине шага по диагонали квадрата:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переносы веса тела с ноги на ногу;</li> <li>- то же, выполняя удары плечами с поворотами стоп ног, бёдер и туловища;</li> <li>- то же, выполняя боковые удары локтями в голову;</li> <li>- то же, выполняя боковые удары кулаком в голову; разгибая руку в локте;</li> <li>- то же, выполняя удары локтём вперёд в туловище;</li> <li>- то же, выполняя удары кулаком снизу в голову; разгибая руку в локте;</li> <li>- то же, выполняя прямые уколы пальцами в горло, туловище;</li> <li>- то же, выполняя прямые удары кулаком в подбородок, нос, туловище.</li> </ul>	10 мин
3.	<p><i>Ударные и защитные движения (приёмы) ногами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удары коленями в пах;</li> <li>- удары подъёмом стопы в низу в пах;</li> <li>- прямые удары стопой вперёд в туловище, пах колена;</li> <li>- прямые удары стопами в стороны в туловище, пах, колена;</li> <li>- прямые удары стопами назад в туловище, пах колена,</li> <li>- защитные движения ногами (отбивы прямых ударов во внутрь, наружу)</li> </ul>	10 мин
4.	<p><i>В парах:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передвижения приставными шагами по кругу стоя друг перед другом, ладони положены на плечи.</li> <li>2. То же, один партнёр «пятнает» стопы ног второго, второй не даёт себя запятнать.</li> <li>3. То же, второй не даёт себя запятнать и старается запятнать в ответ.</li> <li>4. Пятнашки стопами ног обоюдно.</li> <li>5. Движение приставными шагами друг перед другом в боевой стойке, сохраняя среднюю дистанцию.</li> <li>6. То же, первый пятнает ладонями в голову и туловище прямыми «ударами», второй защищается подставками и отвечает.</li> <li>7. То же, второй уклоняется в стороны от прямых пятнашек и отвечает пятнашками в голову.</li> <li>8. То же, первый пятнает ладонью сбоку в голову, второй защищается подставкой и отвечает прямой пятнашкой в голову.</li> <li>9. То же, первый пятнает ладонью сбоку в голову, второй защищается нырком и отвечает пятнашкой сбоку в голову.</li> <li>10. Первый пятнает ладонью сбоку, второй защищается отклоном и отвечает пятнашкой прямо, сбоку в голову.</li> <li>11. «Условный бой» пятнашками - первый пятнает любым «ударом» ладонью, второй защищается и отвечает.</li> </ol> <p>«Вольный бой» пятнашками.</p>	10 мин