



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО- ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по специальности
44.02.04 Специальное дошкольное образование
(углубленная подготовка)

Сыктывкар, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования

код	наименование специальности
44.02.04	Специальное дошкольное образование

(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Шахватова Елена Васильевна	без категории	преподаватель

24
[число]

апреля
[месяц]

2020
[год]

Рекомендована

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин
Протокол №7 от «11» мая 2020 г.

Председатель ПЦК



Вахнина Н.Н.

Рассмотрена

научно-методическим советом ГПОУ
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»
Протокол №5 от «05» июня 2020 г.

Председатель совета



Герасимова М.П.



Содержание программы учебной дисциплины

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.	Условия реализации учебной дисциплины	16
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	19

1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО

по специальности	44.02.04 [код]	Специальное дошкольное образование [наименование специальности полностью]
укрупненной группы специальностей	44.00.00	Образование и педагогические науки

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

только в рамках реализации специальности	44.02.04 [код]	Специальное дошкольное образование [наименование специальности полностью]
--	-------------------	--

в дополнительном профессиональном образовании при реализации программ повышения квалификации и переподготовки

44.02.04 [код]	Специальное дошкольное образование [наименование специальности полностью]
-------------------	--

в рамках специальности СПО

44.02.04 [код]	Специальное дошкольное образование [наименование специальности полностью]
-------------------	--

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ	ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
в вариативную часть циклов ППССЗ	—

[наименование цикла в соответствии с ФГОС]

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
2. основы здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

обучающийся должен освоить общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции.

Код	Наименование результата обучения
Общие компетенции	
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников).
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.
Профессиональные компетенции	
ПК 1.1	Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья и физическое развитие детей.
ПК 1.3	Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники).
ПК 2.6	Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.
ПК 3.6	Проводить занятия.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

по специальности	44.02.04	Специальное дошкольное образование
всего часов	400	в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося	400	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	200	часов,
самостоятельной работы обучающегося	200	часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	400
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	200
в том числе:		
2.1	Лекции	10
2.2	Семинарские и практические работы	190
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	200
	Итоговая аттестация в форме	дифференцированный зачет, 8 семестр
	Итого	400

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

Номер разделов и тем		Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
Раздел 1.		Техника безопасности на уроках физической культуры	4		ОК 5 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
Тема 1.1.		Техника безопасности на уроках по спортивной гимнастике			
Лекции			0,5		
Содержание учебного материала					
1	Общие требования безопасности на уроках по спортивной гимнастике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.			1	
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий: подготовка и уборка снарядов и инвентаря, страховка.			1	
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.			1	
Тема 1.2.		Техника безопасности на уроках по легкой атлетике			
Лекции			0,5		
Содержание учебного материала					
1	Общие требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улице.			1	
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.			1	
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.			1	
Тема 1.3.		Техника безопасности на уроках по спортивным играм			
Лекции			0,5		
Содержание учебного материала					
1	Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.			1	
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в спортивном зале и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.			1	
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.			1	
Тема 1.4.		Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке			
Лекции			0,5		
Содержание учебного материала					
1	Общие требования безопасности на уроках по лыжной подготовке, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме на улице.			1	
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий на лыжной трассе и после окончания занятий, подготовка и уборка инвентаря, соблюдение дистанции.			1	
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.			1	

	ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.			
Тема 1.5.		Техника безопасности на уроках по новым видам спорта		
Лекции		0,5		
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности на уроках по новым видам спорта, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.		1	
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий, подготовка и уборка инвентаря.		1	
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
Тема 1.6.		Техника безопасности на уроках по туризму и спортивному ориентированию		
Лекции		0,5		
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности на уроках по туризму и спортивному ориентированию.		1	
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, лесопарковой зоне и после окончания занятий.		1	
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.		1	
Тема 1.7.		Техника безопасности на уроках по общей физической подготовке		
Лекции		0,5		
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности при занятиях по общей физической подготовке, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.		1	
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в тренажерном зале, на улице и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции и страховки.		1	
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
Тема 1.8.		Техника безопасности на уроках по подвижным играм		
Лекции		0,5		
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности на уроках по подвижным играм, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зал и на улицу.		1	
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в спортивном зале, парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.		1	
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
Раздел 2.		Теоретические основы физической культуры		18
Тема 2.1.		Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		3
Лекции		1		ОК 5 ОК 8 ОК 9 ОК 11
Содержание учебного материала				
1	Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация; физическое развитие; физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.		1	
2	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина		1	

	среднего профессионального образования.			
Самостоятельная работа студентов	Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.	2	3	
Тема 2.2.	Физические качества человека и их развитие	3		
Лекции		1		
Содержание учебного материала				
1	Основные понятия: физические качества; методические принципы; коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.		1	
2	Физиологическая и биохимическая природа физических качеств. Биологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.		1	
Самостоятельная работа студентов	Возрастные особенности развития физических качеств	2	2	
Тема 2.3.	Основы здорового образа жизни	3		
Лекции		1		
Содержание учебного материала				
1	Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка		1	
2	Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации		1	
Самостоятельная работа студентов	Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой личности	2		
Тема 2.4.	Основы физической и спортивной подготовки	3		
Лекции		1		
Содержание учебного материала				
1	Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма, двигательные умения и навыки; учебно-тренировочные занятия, их объем и интенсивность; разминка и вбрасывание		1	
2	Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. Спортивная тренировка: цели, средства, методы, принципы. Контроль эффективности тренировочного процесса. Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие, подготовленность, психические свойства и качества личности. Основные стороны подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Структура и характеристика ее циклов. Спортивная тренировка как многолетний процесс		1	
Самостоятельная работа студентов	Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка	2	2	
Тема 2.5.	Социально-биологические основы физической культуры и спорта	3		
Лекции		1		
Содержание учебного материала				
1	Основные понятия: организм человека, функциональные системы; саморегуляция, самосовершенствование; адаптация, биоритмы; двигательная активность; максимальное потребление кислорода; гиподинамия, гипокинезия, гипоксия		1	

2	Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм человека. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под влиянием активной двигательной деятельности. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вбрасывание «мертвая точка», «второе дыхание», утомление). Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к разным условиям внешней среды		1	
Самостоятельная работа студентов	Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития	2	2	
Тема 2.6.	Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия при занятиях физическими упражнениями и спортом	3		
Лекции		1		
Содержание учебного материала				
1	Основные понятия: профилактика, реабилитация, стрессовое состояние		1	
2	Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности		1	
Самостоятельная работа студентов	Основные средства физической реабилитации	2	2	
Раздел 3.	Гимнастика	48		ОК 1 -10, ПК 1.1., 1.3., 2.6., 3.6
Тема 3.1.	Элементы акробатики, упражнения в равновесии	8		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, упражнений в движении на осанку. ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения: кувырки, стойки, «мост». Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов. Подвижная игра – пионербол.	4	2	
Самостоятельная работа студентов	Подбор общеразвивающих упражнений без предмета	4	2	
Тема 3.2.	Комбинация по акробатике, прыжки через скакалку	12		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений и разновидностей ходьбы и бега. ОРУ со скакалками. Акробатические упражнения: соединения из 3-4 элементов. Прыжки через скакалку (за 1 минуту/кол-во раз). ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Подвижная игра – пионербол с элементами судейства. Методика проведения практических занятий: организация и проведение подвижных игр и эстафет.	6	2	
Самостоятельная работа студентов	ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Подбор общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками	6	2	
Тема 3.3.	Упражнения в равновесии, поднимание туловища из положения лежа на спине	8		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические)	Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, разновидностей ходьбы и бега,	4	2	

занятия	ОРУ. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты с применением гимнастических палок. Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов. Прыжки по кочкам, на препятствия. ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Методика проведения практических занятий: организация и проведение подвижной игры, эстафет.			
Самостоятельная работа студентов	Подбор общеразвивающих упражнений с мячами.	4	2	
Тема 3.4.	Опорный прыжок	8		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Согнув ноги; ноги врозь через козла в ширину и в длину.	4	2	
Самостоятельная работа студентов	Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. Классификация видов гимнастики. Особенности личной гигиены и предупреждение травм	4		
Тема 3.5.	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы (зачетное занятие)	12		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Методика проведения практических занятий: проведение ОРУ с предметами. ОРУ с мячами. Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов. Круговая тренировка на 5-6 станциях с набивными мячами, с использованием гимнастической стенки. Стретчинг. Досдача контрольных нормативов.	6	2	
Самостоятельная работа студентов	Составление комбинаций из изученных элементов	6	2,3	
Раздел 4.	Легкая атлетика	48		ОК 1 -10, ПК 1.1., 1.3., 2.6., 3.6
Тема 4.1.	Бег на короткие дистанции	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 м (контрольное упражнение). Методика проведения практических занятий: проведение эстафет с элементами беговых и прыжковых упражнений. Бег в медленном темпе с 3-4 ускорениями до 2 км.	3		
Самостоятельная работа студентов	Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики	3	2	
Тема 4.2.	Эстафетный бег	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Техника приема и передачи эстафетной палочки: подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции. Эстафетный бег 4 x100 м (контрольное упражнение)	2	2	
Самостоятельная работа студентов	Классификация видов легкой атлетики	4		
Тема 4.3.	Бег на средние дистанции. Кросс	20		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности, финиширование. Кросс 1000 и 2000 м (контрольное упражнение).	10	2	
Самостоятельная	Особенности личной гигиены легкоатлета	10		

работа студентов				
Тема 4.4.	Кросс в чередовании с ходьбой	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	ОРУ в кругу. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег и их разновидности. Бег 100 метров. Кросс в чередовании с ходьбой до 3 км. Методика проведения практических занятий: проведение игр и эстафет с элементами беговых и прыжковых упражнений.	6	2	
Тема 4.5.	Развитие силы и выносливости	10		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на тренажерах. Кросс 500 (1000) метров. Методика проведения практических занятий: проведение легкоатлетических эстафет.	5	2	
Самостоятельная работа студентов	Правила соревнований по легкой атлетике.	5	2	
Раздел 5.	Волейбол	44		ОК 1 -10, ПК 1.1., 1.3., 2.6., 3.6
Тема 5.1.	Приемы и передачи мяча снизу и сверху в парах	20		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении. Упражнения на развитие координационных способностей. Техника владения приемами мяча сверху и снизу через сетку. Поддачи мяча (прямая, боковая). Учебная игра волейбол.	10	3	
Самостоятельная работа студентов	Общая физическая подготовка. Подбор упражнений с мячами.	10	2	
Тема 5.2.	Приемы и передачи мяча в парах, тройках. Разновидности подач.	16		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении. Упражнения с мячами. Приемы и передачи мяча сверху и снизу в парах и через сетку. Поддачи мяча (боковая, прямая). Прием мяча с подачи. Нападающий удар.	8	2	
Самостоятельная работа студентов	Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.	8	2	
Тема 5.3.	Учебная игра	8		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Совершенствование ранее изученных элементов в игре	4	2	
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.	4	2	
Раздел 6.	Баскетбол	38		ОК 1 -10, ПК 1.1., 1.2., 2.6., 3.6
Тема 6.1.	Ловля и передача мяча, ведение, тактика игры	20		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении с мячами. 2. Игровые задания с мячами. 3. Введение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом. 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное	10	2	
			2	
			2	
			2	
			3	
			3	

	упражнение) 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение). 9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение). 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение).		3	
			3	
			3	
			3	
Самостоятельная работа студентов	Баскетбол в системе физического воспитания.	10	2	
Тема 6.2.	Техника игры в защите.	12		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины.	6	2	
	2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину.		2	
	3. Групповые действия в защите (контрольное упражнение).		3	
Самостоятельная работа студентов	Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.	6	2	
Тема 6.3.	Учебная игра.	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Совершенствование ранее изученных элементов в игре.	3	3	
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.	3	3	
Раздел 7.	Лыжная подготовка	68		ОК 1 -10, ПК 1.1., 1.3., 2.6., 3.6
Содержание учебного материала				
Тема 7.1.	Особенности занятий физическими упражнениями при различных погодных условиях	6		
Семинарские (практические) занятия	Занятия физическими упражнениями в зимний период. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Прохождение дистанции до 3 км.	2	2	
Самостоятельная работа студентов	Лыжный спорт в системе физического воспитания.	4	2	
Тема 7.2.	Попеременный двухшажный ход.	13		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Скользящие шаги.	5	2	
	2. Работа рук при попеременном двухшажном ходе.		2	
	3. Согласование работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе.		2	
	4. Попеременный двухшажный ход.		3	
Самостоятельная работа студентов	Классификация видов лыжного спорта.	8	2	
Тема 7.3.	Одновременные ходы	10		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Одновременный бесшажный ход.	5	3	
	2. Одновременный одношажный ход.		3	
	3. Одновременный двухшажный ход.		3	
Самостоятельная работа студентов	Места занятий для лыжной подготовки.	5	2	
Тема 7.4.	Коньковый ход	8		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Попеременный коньковый ход со свободным скольжением.	4	2	
	2. Одновременный двухшажный коньковый ход.		3	

	3. Одновременный одношажный коньковый ход.		2	
Самостоятельная работа студентов	Подготовка лыж к занятиям.	4	2	
Тема 7.5.	Способы перехода с хода на ход	14		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный	3	2	
	2. Переход от одновременного хода к попеременному двухшажному.		2	
Самостоятельная работа студентов	Эстафеты, игры на лыжах и с лыжами.	11	2	
Тема 7.6.	Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	3	3	
	2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдыха. Спуск «лесенкой».		3	
Самостоятельная работа студентов	Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой.	3	2	
Тема 7.7.	Повороты в движении и торможения	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Повороты: «переступанием», «упором», «плугом».	3	3	
	2. Торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», преднамеренное падение.		3	
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены лыжника.	3	2	
Тема 7.8.	Ходьба на лыжах на время и выносливость.	5		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Прохождение дистанции 3 км.	5	3	
	2. Прохождение дистанции 5 км.		3	
	3. Прохождение дистанции 10 км.		3	
Раздел 8.	Новые виды спорта	38		
Тема 8.1.	Аэробика	20		ОК 1 -10, ПК 1.1., 1.3., 2.6., 3.6
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	ОРУ под музыку. Специальные упражнения для улучшения телосложения. Основные движения аэробики, шейпинга, калланетики, системы Пилатеса. Упражнения на растягивание.	10	2	
Самостоятельная работа студентов	Виды аэробики и ее характеристика. Применение аэробики в культурно-массовых мероприятиях. Подбор упражнений для растяжки мышц.	10	2	
Тема 8.2.	Шейпинг	18		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Физические упражнения избирательно-воздействующие на отдельные части тела и функции организма. Комплексы упражнений по анатомическому признаку: для мышц туловища, спины, брюшного пресса, ног.	8	2	
Самостоятельная работа студентов	Возникновение шейпинга. Составление и проведение упражнений по группам мышц.	10	3	
Раздел 9.	Туризм и спортивное ориентирование	16		ОК 1 -10, ПК 1.1., 1.3., 2.6., 3.6
Тема 9.1.	Узлы и топографические знаки.	8		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Вязка улов.	4	2	
	2. Топографические знаки.		2	
	3. Прохождение туристической полосы препятствий.		3	
Самостоятельная работа студентов	Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. Классификация туризма и	4	2	

	спортивного ориентирования.			
Тема 9.2.	Карта и компас	8		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Понятие о карте. Измерение расстояний. Определение азимута по карте, на местности.	4	2	
	2. Ориентирование на местности.		2	
	3. Прохождение дистанции с поиском контрольных пунктов.		3	
Самостоятельная работа студентов	Одежда и обувь туриста и ориентировщика. Оздоровление через туризм. Социальная адаптация средствами туризма.	4	3	
Раздел 10.	Подвижные игры и эстафеты	40		ОК 1 -10, ПК 1.1., 1.3., 2.6., 3.6
Тема 10.1.	Пионербол	20		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Пионербол с одним мячом.	10	2	
	2. Пионербол с двумя мячами.		3	
Самостоятельная работа студентов	Применение подвижных игр в физическом воспитании.	10	2	
Тема 10.2.	Подвижные игры в помещении	10		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Игры на внимание.	5	2	
	2. Игры на развитие физических качеств.		2	
	3. Игры на занятиях по спортивным играм.		2	
	4. Игры на занятиях по гимнастике.		2	
	5. Игры на воде.			
Самостоятельная работа студентов	Организация подвижных игр в культурно-массовых мероприятиях. Подготовка и проведение игры.	5	3	
Тема 10.3.	Подвижные игры на местности	10		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Игры на занятиях по легкой атлетике.	5	2	
	2. Игры на занятиях по лыжной подготовке.		2	
	3. Игры на занятиях по туризму и ориентированию.		2	
Самостоятельная работа студентов	Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях.	5	3	
Раздел 11.	Общая физическая подготовка	38		ОК 1 -10, ПК 1.1., 1.3., 2.6., 3.6
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.	16	2	
	2. Упражнения на снарядах, с отягощением, в сопротивлении, в парах.		2	
	3. Тестирование физической подготовленности: челночный бег, наклон вперед, прыжки через скакалку, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине.		3	
Самостоятельная работа студентов	Средства и методы развития физических качеств.	22	2	
ВСЕГО:		400		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

4.1.1 учебного кабинета

[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]

4.1.2 лаборатории

4.1.3 зала

Спортивный зал

Открытый стадион широкого профиля

Тренажерный зал

Лыжная база

Зал ритмики

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

	Учебно-практическое оборудование	
3.2.1.	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Г
	Бревно гимнастическое напольное	Д
	Бревно гимнастическое высокое	Д
	Козел гимнастический	Д
	Конь гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
	Брусья гимнастические, разновысокие	Д
	Брусья гимнастические, параллельные	Д
	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Д
	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
	Скамейка гимнастическая мягкая	Г
	Комплект навесного оборудования	Д
	Контейнер с набором т/а гантелей	К
	Скамья атлетическая, вертикальная	Г
	Скамья атлетическая, наклонная	Г
	Стойка для штанги	Д
	Штанги тренировочные	Д
	Гантели наборные	К
	Коврик гимнастический	К
	Акробатическая дорожка	Д
	Маты гимнастические	Г
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
	Мяч малый (теннисный)	К
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	К
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	Коврики массажные	К
3.2.2.	Легкая атлетика	
	Планка для прыжков в высоту	Г
	Стойки для прыжков в высоту	Г
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д

	Номера нагрудные	К
3.2.3.	Спортивные игры	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Д
	Мячи баскетбольные	К
	Стойки волейбольные универсальные	Д
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	К
	Табло перекидное	Д
3.2.4.	Туризм	
	Палатки туристские (двух местные)	Г
	Рюкзаки туристские	К
	Комплект туристский бивуачный	К
3.2.5.	Измерительные приборы	
	Пульсометр	Д
	Шагомер электронный	Д
	Комплект динамометров ручных	Д
	Динамометр становой	Д
	Тонометр автоматический	Д
	Весы медицинские с ростомером	Д

Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
	Телевизор с универсальной подставкой	Д
	Видеомагнитофон (видеоплейер)	Д
	Аудио-центр	Д
	Мультимедийный компьютер	Д
	Мультимедиа проектор	Д
	Стол для проектора	Д
	Экран (на штативе или навесной)	Д

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: анализ конкретных ситуаций, энергосберегающие технологии (упражнения, имеющие оздоровительный эффект, увеличение моторной плотности урока, с применением групповых, индивидуальных, игровых и соревновательных форм обучения, индивидуальный подход к обучающимся, обеспечение необходимой информацией для сохранения и укрепления здоровья), применение игровых технологий, технологий дифференцированного обучения и др.

3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Физическая культура [Текст]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с.	2019	Реком. УМО СПО

Основные электронные источники:

№	Выходные данные электронного издания	Режим доступа	Проверено
1.	Аллянов, Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/448586/p.2	ЭБС	2020
2.	Муллер, А.Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/448769/p.2	ЭБС	2020

Дополнительные электронные издания ресурсов Интернет:

№	Выходные данные электронного издания	Режим доступа	Проверено
1.	Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru	свободный	2020
2.	Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации: Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 [Электронный ресурс] // Министерство обороны РФ: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://stat.doc.mil.ru/documents/extended_search/more.htm?id=10748538@egNPA	свободный	2020
3.	Олимпийский комитет России: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.olympic.ru/	свободный	2020
4.	Российское образование: федеральный портал [Электронный ресурс] / ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика»; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: http://www.edu.ru/index.php	свободный	2020
5.	Спортивная Россия: национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml	свободный	2020

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Банк средств для оценки результатов обучения

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

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

Код компетенции	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения		
У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	Усвоенные знания		
31	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Способность применить знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
32	основы здорового образа жизни	Знают основы здорового образа жизни	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	Общие компетенции		

ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- Умение обосновывать выбор своей будущей профессии, ее преимущества и значимость на современном рынке труда России.	-создание презентаций; -наблюдение; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- демонстрация эффективности и качества выполнения двигательных действий -выполнение практических заданий -самоконтроль при выполнении практических заданий	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	- анализ качества достижений на уроках; -выбор и подготовка соответствующих инвентаря, оборудования ; -самоконтроль в процессе выполнения работы; -соблюдение техники безопасности	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников, включая электронные; - оценивание необходимости той или иной информации для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Собеседование.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	- проектирование презентаций в рамках самостоятельной работы.	Собеседование Подготовка презентаций
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	-соблюдение нормативно-законодательных актов -выполнение работ в малых группах, звеньях, бригадах; -формирование коммуникативных способностей (в общении с коллегами, руководством) -создание толерантного пространства в коллективе;	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 7	Ставить цели,	- организация деятельности	Экспертная оценка

	мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	воспитанников с учетом их интересов и возможностей.	совместных проектов.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- рациональность организации самостоятельной работы в соответствии с задачами профессионального и личностного развития; - своевременность сдачи заданий, отчетов	Собеседование.
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	- проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности; - демонстрация умения проектирования целей в соответствии нормативных документов и программы развития образовательного учреждения; - поиск и реализация в образовательном процессе новых форм и способов организации учебной деятельности учащихся.	Тестирование.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	- демонстрация соблюдения техники безопасности.	Собеседование. Защита плана работы.
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.	- демонстрация знаний о педагогической профессии; - планирование деятельности в соответствии с нормативными документами.	Защита портфолио.
	Профессиональные компетенции		
ПК.1.1	Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья и физическое развитие	Соответствие выбора методов и приемов запланированных режимных моментов требованиям программ, возрастным особенностям	Оценка аргументированности выбора методов и приемов запланированных

	детей.	детей, направленным на укрепление здоровья и физическое развитие детей	режимных моментов в разных возрастных группах в течение дня Текущий контроль
ПК.1.3	Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники).	Соответствие проведенных занятий, комплексов утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников возрастным особенностям детей, санитарно-гигиеническим требованиям	Экспертная оценка содержания, методов, средств организации проведенных занятий, комплексов утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников в разных возрастных группах. Обоснование выбора приемов руководства мероприятий по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима
ПК.2.6	Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.	<ul style="list-style-type: none"> - обоснованность выбора вида, методов и приемов при проведении занятий с детьми; - соответствие содержания занятия поставленным целям и задачам; - аргументированность выбора форм работы с детьми; - аргументированность ответов на поставленные вопросы; 	Текущий контроль Экспертная оценка конспектов
ПК.3.6	Проводить занятия	<ul style="list-style-type: none"> - обоснованность выбора вида, методов и приемов при проведении занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья; - соответствие содержания занятия возрасту, патологии детей с ОВЗ, целям и задачам; - аргументированность выбора форм работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья; - аргументированность ответов на поставленные вопросы; 	Экспертная оценка

4.2. Примерный перечень заданий для проведения промежуточной аттестации

Раздел 1. Теоретическая подготовка Тестовые задания №1

Инструкция	Выберите единственный правильный ответ
------------	--

1. Основным средством физического воспитания являются...

1)	Естественные силы природы
2)	Гигиенические факторы
3)	Физические упражнения

2. К занятиям проводимым учителем с постоянным составом занимающихся относятся...

1)	Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия
2)	Аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика
3)	Первенства, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнования

3. Какова структура урочных форм занятий?

1)	Вводная, разминочная, восстановительная части
2)	Вводная, основная, заключительная части
3)	Организационная, самостоятельная, низкоинтенсивные части

4. Какая функция наиболее ярко выражена в спорте высших достижений?

1)	Спортивно – оздоровительная
2)	Коммуникативная
3)	Соревновательно-эталонная

5. Парадоксальный вывод о том, что «чем меньше глубина дыхания, тем здоровее и моложе человек», принадлежит...

1)	А. Н. Стрельниковой
2)	К. П. Бутейко
3)	П. К. Иванову

6. Назовите основные методы организации деятельности занимающихся в практике физического воспитания

1)	Равномерный, переменный, соревновательный
2)	Повторный, интервальный, поточный
3)	Фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой

7. Оптимальный диапазон нагрузок в занятиях с оздоровительной целью должен составлять...

1)	130 – 170 уд./мин
2)	80 – 90 уд./мин
3)	Не ниже 200 уд./мин

8. Основная цель массового спорта заключается в...

1)	Достижение максимально высоких результатов
2)	Восстановление физической работоспособности
3)	Повышение и сохранение общей физической подготовленности

9. При воспитании быстроты ведущим признан метод...

1)	Переменный
2)	Повторный
3)	Равномерный

10. Специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями профессии, называется...

1)	
----	--

11. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:

1)	5 человек
2)	6 человек
3)	7 человек
4)	8 человек

12. Девиз Олимпийских игр:

1)	«Спорт, спорт, спорт!»
2)	«О спорт! Ты - мир!»
3)	«Быстрее! Выше! Сильнее!»
4)	«Быстрее! Выше! Дальше!»

13. Олимпийская хартия представляет собой:

1)	положение об Олимпийских играх
2)	программу Олимпийских игр
3)	свод законов об Олимпийском движении
4)	правила соревнований по олимпийским видам спорта

14. Одним из основных средств физического воспитания является:

1)	физическая нагрузка
2)	физические упражнения
3)	физическая тренировка
4)	урок физической культуры

15. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

1)	на формирование правильной осанки
2)	на гармоническое развитие человека
3)	на всестороннее развитие физических качеств
4)	на достижение высоких спортивных результатов

16. К показателям физической подготовленности относятся:

1)	сила, быстрота, выносливость
2)	рост, вес, окружность грудной клетки
3)	артериальное давление, пульс
4)	частота сердечных сокращений, частота дыхания

17. К показателям физического развития относятся:

1)	сила и гибкость
2)	быстрота и выносливость
3)	рост и вес
4)	ловкость и прыгучесть

18. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

1)	60-90 уд./мин.
2)	90-150 уд./мин.
3)	150-170 уд./мин.
4)	170-200 уд./мин.

19. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

1)	общеразвивающими
2)	собственно-силовыми
3)	скоростно-силовыми
4)	групповыми

20. С низкого старта бегают:

1)	на короткие дистанции
2)	на средние дистанции
3)	на длинные дистанции
4)	кроссы

21. Бег на длинные дистанции развивает:

1)	гибкость
2)	ловкость
3)	быстроту
4)	выносливость

22. Туфли для бега называются:

1)	кеды
2)	пуанты
3)	чешки
4)	шиповки

23. Бег по пересеченной местности называется:

1)	стиль-чез
2)	марш-бросок
3)	кросс
4)	конкур

24. Один из способов прыжка в высоту называется:

1)	перешагивание
2)	перекатывание
3)	переступание
4)	перемахивание

25. В баскетболе запрещены:

1)	игра руками;
2)	игра ногами
3)	игра под кольцом
4)	броски в кольцо

26. Пионербол-подводящая игра:

1)	к баскетболу
2)	к волейболу
3)	к настольному теннису

4)	к футболу
----	-----------

27. Остановка для отдыха в походе называется:

1)	стоянка
2)	ночлег
3)	причал
4)	привал

28. Какая из дистанций является спринтерской?

1)	800 м
2)	1500 м
3)	100 м

29. Строевые упражнения служат:

1)	как средство общей физической подготовки
2)	как средство управления строем
3)	как средство развития физических качеств

30. Одеваясь на занятия по лыжной подготовке, прежде всего, следует учитывать:

1)	время проведения занятий
2)	температуру воздуха и наличие ветра
3)	состояние снега (наст, гололед и другое)
4)	рельеф местности

31. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (побелении) щеки, носа, руки:

1)	растирает обмороженное место сухой теплой рукой
2)	растирает кожу варежкой
3)	растирает кожу снегом

32. Какая из дистанций не считается стайерской?

1)	1500 м
2)	5 000 м
3)	10 000 м

33. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию:

1)	сердечно-сосудистой системы
2)	дыхательной системы
3)	вестибулярного аппарата

34. Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны:

1)	сойти с лыжни одной лыжей
2)	сойти с лыжни обеими лыжами
3)	остановиться и дать сопернику обойти вас стороной

35. В каком году появился баскетбол как игра:

1)	1819 году
2)	1899 году
3)	1891 году

36. Кто придумал баскетбол как игру:

1)	Д. Формен
----	-----------

2)	Д. Фрейзер
3)	Д. Нейсмит

37. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для:

1)	всестороннего развития физической подготовленности
2)	развития выносливости, скорости
3)	формирования правильной осанки

38. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему:

1)	разрешается дополнительный бросок
2)	попытка и результат засчитываются
3)	попытка засчитывается, а результат нет

39. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время проведения соревнований:

1)	4 человека
2)	6 человек
3)	5 человек

40. Какой подачи не существует в волейболе:

1)	одной рукой снизу
2)	двумя руками снизу
3)	верхней прямой
4)	верхней боковой

41. Что называется разминкой:

1)	чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений
2)	чередование беговых и общеразвивающих упражнений
3)	подготовка организма к предстоящей работе

42. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений:

1)	фехтование
2)	баскетбол
3)	фигурное катание
4)	художественная гимнастика

43. Как проверить правильность своей осанки:

1)	лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу
2)	принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение
3)	встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком

44. Одним из принципов закаливания является систематичность-это значит, что закаливающие процедуры надо проводить:

1)	ежедневно
2)	через день
3)	через два дня
4)	когда захочется

45. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека:

1)	укрепляют здоровье
----	--------------------

2)	повышают работоспособность
3)	формируют мускулатуру

46. Главной причиной нарушения осанки является:

1)	привычка к определенным позам
2)	слабость мышц
3)	ношение сумки, портфеля на одном плече

47. Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике является:

1)	6 баллов
2)	8 баллов
3)	10 баллов

48. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии в волейболе?

1)	до 15 очков
2)	до 20 очков
3)	до 25 очков

49. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

1)	касанием рукой лыжника
2)	касанием палкой лыж соперника
3)	наезжанием на пятки лыж
4)	голосом

50. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике:

1)	во второй половине дня
2)	сразу после еды
3)	через 1-2 часа после еды

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Предметно-цикловая комиссия преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

<i>Специальность</i>	<i>44.02.04 Специальное дошкольное образование</i>
<i>Наименование дисциплины</i>	<i>Физическая культура</i>

БЛАНК ОТВЕТА

Фамилия, имя, отчество

Дата проведения

«__» _____ 20__ г.

Оценка

_____ (числом) _____ (прописью)

1		26	
2		27	
3		28	

4		29	
5		30	
6		31	
7		32	
8		33	
9		34	
10		35	
11		36	
12		37	
13		38	
14		39	
15		40	
16		41	
17		42	
18		43	
19		44	
20		45	
21		46	
22		47	
23		48	
24		49	
25		50	
Итого баллов:			

Критерии оценивания:

Общее максимально возможное количество баллов – 50 баллов

«Отлично»	✓ 40 и более баллов
«Хорошо»	✓ 31-39 баллов
«Удовлетворительно»	✓ 21-30 баллов
«Неудовлетворительно»	✓ менее 20 баллов

Ключ ответов

1		26	
2		27	
3		28	
4		29	
5		30	
6		31	
7		32	
8		33	
9		34	
10		35	
11		36	
12		37	
13		38	
14		39	
15		40	
16		41	

17		42	
18		43	
19		44	
20		45	
21		46	
22		47	
23		48	
24		49	
25		50	

Раздел 2. Требования к физической подготовке обучающихся

ЮНОШИ

№ п/п	Физические упражнения	«5» отлично	«4» хорошо	«3» удовлетворительно
1	Челночный бег, 4х9м, сек.	9,2	9,6	10,1
2	Бег 100 м, сек.	13,8	14,2	15,0
3	Бег 3000 м, мин	12,20	13,0	14,0
4	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,0	15,50
5	Прыжки в длину с места, см	230	220	200
6	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	55	49	45
7	Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55
8	Подтягивание на перекладине	14	11	8
9	Бросок набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы, см	810	630	520

ДЕВУШКИ

№ п/п	Физические упражнения	«5» отлично	«4» хорошо	«3» удовлетворительно
1	Челночный бег, 4х9м, сек.	9,8	10,2	11,0
2	Бег 100 м, сек.	16,2	17,0	18,0
3	Бег 2000 м, мин	10,0	11,10	12,20
4	Бег на лыжах 2 км, мин	12,0	12,45	13,30
5	Прыжки в длину с места, см	185	170	155
6	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	44	36	33
7	Прыжки на скакалке, за 30 секунд	80	75	65
8	Отжимания в упоре лежа	20	15	10
9	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	600	500	450