

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 31.05.2021 07:45:15

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e5765118999f3190892af53989420420336ffbf573a434e57789



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования**

**«Благовещенский государственный педагогический университет»**

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ  
СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

**Рабочая программа дисциплины**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан естественно-географического  
факультета ФГБОУ ВО «БГПУ»**

**И.А. Трофимцова**  
**«29» декабря 2021 г.**

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Программа подготовки специалистов среднего звена по специальности  
18.02.12 Технология аналитического контроля  
химических соединений**

**Квалификация выпускника  
Техник**

**Принята на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
(протокол № 8 от «20» апреля 2021 г.)**

**Благовещенск 2021**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>                             | <b>3</b>  |
| <b>2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b> | <b>4</b>  |
| <b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>             | <b>7</b>  |
| <b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>  | <b>8</b>  |
| <b>5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>                       | <b>13</b> |

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

### **1.2 Место дисциплины в структуре ООП:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу (ОГСЭ.04).

### **1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:**

- ОК-2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
- ОК-3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
- ОК-6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения дисциплины обучающийся должен

#### **уметь:**

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).

#### **знать:**

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- Основы здорового образа жизни.
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).
- Средства профилактики перенапряжения.

**1.5 Общая трудоемкость** дисциплины «Физическая культура» составляет 168 ч. максимальной учебной нагрузки обучающегося, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 162 часа; самостоятельной работы обучающегося – 4 часа.

Программа предусматривает изучение материала на практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа обучающихся. Программа предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

### **1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности**

| Вид учебной работы                               | Объем часов |
|--------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)            | 216         |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 172         |

|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| в том числе:                                                      |           |
| - лекции, уроки                                                   |           |
| - практические занятия                                            | 172       |
| - лабораторные занятия                                            |           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                | <b>42</b> |
| <b>Консультации</b>                                               |           |
| <b>Промежуточная аттестация:</b> зачеты, дифференцированный зачет | 2         |

## 2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование разделов и тем                                                                            | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Объем в часах |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |
| <b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b>      |
|                                                                                                        | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |
|                                                                                                        | 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.                                                                                                                                                                                                          |               |
|                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |
| <b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>12</b>     |
|                                                                                                        | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |
|                                                                                                        | 2. Техника прыжка в длину с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |
|                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b>      |
|                                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |
| <b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>                                                              | Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений<br>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования<br>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив                                              |               |
|                                                                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>11</b>     |
|                                                                                                        | 1. Техника бега по дистанции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |
|                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b>      |
|                                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |
| <b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b>                                                              | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования<br>Разучивание комплексов специальных упражнений<br>Техника бега по дистанции (беговой цикл)<br>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)<br>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив<br>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени |               |
|                                                                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>11</b>     |
|                                                                                                        | 1. Техника бега на средние дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ции</b><br><b>Прыжок в длину с разбега.</b><br><b>Метание спортивных снарядов.</b>                                      | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>  |
|                                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши<br>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»<br>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов<br>Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега<br>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.<br>Техника метания теннисного мяча, гранаты |           |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>10</b> |
| <b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>                                  | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |
|                                                                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |
| <b>Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>                           | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>10</b> |
|                                                                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |
|                                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места<br>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b>  |
| <b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br>2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста<br>3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре                                                                                                                                                                                                                    | <b>12</b> |
|                                                                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |
|                                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b>  |
| <b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>                                                    | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Техника владения баскетбольным мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>10</b> |
|                                                                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>10</b> |
| <b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек,</b>                                                                               | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>технике верхней и нижней передач двумя руками</b>                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |
|                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Оработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.<br>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.<br>Оработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков                                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b>  |
| <b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>              | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Техника нижней подачи и приёма после неё                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>10</b> |
| <b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Техника прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>9</b>  |
| <b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Техника прямого нападающего удара<br><b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>9</b>  |
| <b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |
| <b>Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>          | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Техника коррекции фигуры<br><b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>9</b>  |
| <b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |
| <b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>                                     | <b>Содержание учебного материала</b><br>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).<br><b>В том числе практических занятий</b><br><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, | <b>36</b> |
|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>1</b>  |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                 |            |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                                                                   | торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.<br>Кроссовая подготовка.<br>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. |            |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                |                                                                                                                                                                                                 | <b>42</b>  |
| <b>Промежуточная аттестация: зачеты, дифференцированный зачет</b> |                                                                                                                                                                                                 | <b>2</b>   |
| <b>Всего:</b>                                                     |                                                                                                                                                                                                 | <b>216</b> |

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Щиты баскетбольные, мячи баскетбольные № 6, мячи баскетбольные № 7, мячи волейбольные, мячи футбольные, сетка волейбольная, скакалки, гимнастические палки, обручи, маты, шведская стенка.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

##### Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

##### Дополнительная литература

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. – М.: КНОРУС. 2011. – 368 с. – (20 экз.)

2. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат) - (70 экз.).

3. Виленский, М.Я Физическая культура и спорт и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 240 с. – (Бакалавриат) – (48 экз.).

4. Ильинич, В.И. Физическая культура и спорт студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. – 366 с. - (12 экз.).

5. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114>

##### Базы данных и информационно-справочные системы

1. Портал научной электронной библиотеки. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Сайт Российской академии наук. – Режим доступа: <http://www.ras.ru/>
3. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. – Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/?&/>
4. Сайт Министерства просвещения РФ. – Режим доступа: <https://edu.gov.ru/?ysclid=l7y4uf2u6t651779152>
5. Сайт Министерства спорта РФ. – Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
6. Спортивный портал. – Режим доступа: <https://www.sports.ru/>
7. Спортивная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/>

#### Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». – Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). – Режим доступа: <https://polpred.com/news>

### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирований, а также подготовки обучающимися реферата.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Формы и методы контроля результатов обучения                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Умения:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</li> <li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).</li> </ul> <b>Знания:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> <li>- Основы здорового образа жизни.</li> <li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</li> <li>- Средства профилактики перенапряжения.</li> </ul> | <p>Тестирование физической подготовленности</p> <p>Тестирование теоретической подготовленности</p> <p>Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p> |

#### Типовые контрольные задания, необходимые для оценки сформированности компетенций

##### Тест для проверки теоретических знаний

##### 1 блок: здоровый образ жизни.

##### 1. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. развитие физических качеств людей;
- б. сохранение и улучшение здоровья людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

**2. Главной причиной нарушения осанки является...**

- а. слабость мышц;
- б. привычка к определенным позам;
- в. отсутствие движений во время школьных уроков;
- г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

**3. Основными источниками энергии для организма являются:**

- а. белки и жиры;
- б. витамины и жиры;
- в. углеводы и витамины;
- г. белки и витамины.

**4. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ....**

- а) авитаминоз;
- б) гипервитаминоз;
- в) переутомление.

**5. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется .....**

**6. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как**

.....

**7. Здоровье человека, прежде всего, зависит:**

- а) от образа жизни;
- б) от наследственности;
- в) от состояния окружающей среды

**2 блок: олимпийские знания**

**1. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...**

- а. В. Алексеев;
- б. В. Иванов;
- в. Н. Орлов;
- г. Н. Панин-Коломенкин.

**2. Действующий президент МОК:**

- а. Барон Пьер де Кубертен;
- б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- в. Граф Жак Роже;
- г. Томас Бах

**3. Мужская сборная команда по волейболу, какой страны стала Олимпийской чемпионкой в 2012 году?**

- а. Италия;
- б. Бразилия;
- в. Россия;
- г. Болгария.

**4. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Олимпийские Игры, выбрал...**

- а. Токио;
- б. Чикаго;
- в. Рио-де-Жанейро;
- г. Мадрид.

**5. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...**

- а. Римский император Феодосий I;
- б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен;
- в. Философ-мыслитель древности Аристотель;
- г. Хуан Антонио Самаранч.

### **3 блок: техника безопасности.**

#### **1. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

- а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой

#### **2. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

#### **3. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

#### **4. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить тёплый компресс

#### **5. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**

- а) продолжить занятия со страховкой
- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- в) уйти с занятия к врачу

#### **6. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть**

- а) более интенсивной
- б) более лёгкой
- в) обычной

#### **7. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?**

- а) только с преподавателем
- б) самостоятельно
- в) со страховщиком

### **4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры.**

#### **1. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «ФэйрПлэй».**

- а. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;
- б. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
- в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;
- г. относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

#### **2. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...**

- а. способствующие повышению скорости движений;
- б. способствующие снижению веса тела;
- в. объединённые в форме круговой тренировки;
- г. способствующие увеличению мышечной массы.

#### **3. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:**

- а. слабую, среднюю, сильную;
- б. оздоровительную, физкультурную, спортивную;
- в. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;

г. основную, подготовительную, специальную.

**4. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...**

- а. гибкость;
- б. ловкость;
- в. быстрота;
- г. реакция.

**5. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...**

- а. скоростным индексом;
- б. скоростной выносливостью;
- в. коэффициентом проявления скоростных способностей;
- г. абсолютным запасом скорости.

**6. Установленное размещение занимающихся для их совместных действий называется...**

**7. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...**

| № | 1 блок Здоровый образ жизни | 2 блок Олимпийские знания | 3 блок Техника безопасности | 4 блок Знания по теории и методике физической культуры |
|---|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1 | Б                           | Г                         | А                           | Б                                                      |
| 2 | А                           | Г                         | В                           | А                                                      |
| 3 | А                           | В                         | В                           | Г                                                      |
| 4 | А                           | В                         | А                           | А                                                      |
| 5 | Здоровье                    |                           | В                           | Б                                                      |
| 6 | Допинг                      |                           | А                           | Строем                                                 |
| 7 | А                           |                           | А                           | Кувырок                                                |

### Тесты для определения физической подготовленности

| Контрольное упражнение                          | Юноши |       |       | Девушки |       |       |
|-------------------------------------------------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                                                 | «5»   | «4»   | «3»   | «5»     | «4»   | «3»   |
| Бег 100м                                        | 13.8  | 14.8  | 15.8  | 16.2    | 17.2  | 17.6  |
| Бег 2000 м                                      |       |       |       | 10.45   | 11.30 | 12.00 |
| Бег 3000 м                                      | 13.00 | 14.00 | 14.30 |         |       |       |
| Прыжок в длину с места                          | 220   | 205   | 180   | 205     | 185   | 160   |
| Подтягивание на перекладине                     | 14    | 10    | 6     |         |       |       |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине |       |       |       | 18      | 12    | 8     |
| Челночный бег 3 x 10 м, с                       | 7.2   | 8.2   | 8.6   | 8.5     | 9.3   | 9.6   |

**Составитель:** Курочкин С.В., кандидат педагогических наук, доцент

## 6 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

### Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол № 9 от 26 мая 2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

|                                                                                                         |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| № изменения: 1                                                                                          |  |
| № страницы с изменением: 8                                                                              |  |
| Из пункта 3.2 исключить:                                                                                |  |
| 1. Polpred.com Обзор СМИ/Справочник ( <a href="http://polpred.com/news.">http://polpred.com/news.</a> ) |  |

### Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2023/2024 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023/2024 учебном году на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол № 9 от 28 июня 2023 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| № изменения: 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| № страницы с изменением: 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Исключить:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Включить:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Из пункта 1.3:<br>ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.<br>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.<br>ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения. | В пункт 1.3:<br>ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.<br>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.<br>ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения. |

### Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2024/2025 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024/2025 учебном году на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол № 9 от 20 мая 2024 г.).