

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ  
ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО (ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»



УТВЕРЖДАЮ

Директор БИТУ

Е.В. Кузнецова

«29» мая 2024

Рабочая программа учебного предмета  
**БД.07 Физическая культура**

Закреплена за кафедрой **ПЦК Башкирский институт технологий и управления (филиал)**

Специальность: **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**

Квалификация **Техник по компьютерным системам**

Форма обучения **очная**

Часов по учебному плану 72

в том числе:

контактная работа 72

самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:

Зачет с оценкой - 1,2

**Распределение часов учебного предмета по семестрам**

Вид учебной работы	Трудоемкость, часов					
	семестр 1		семестр 2		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2	4	4
Практические	32	32	36	36	68	68
Контактная работа	34	34	38	38	72	72
Сам. работа						
Часы на контроль						

Разработчик(и):

Преподаватель Кризская Л.В.

Рабочая программа учебного предмета

**Физическая культура**

Разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 N 413,

реализуемого в пределах ППССЗ, с учетом получаемой специальности СПО 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, приказ от 25.05.2022, № 362.

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы (приказ Минобрнауки России от 25.05.2022 г. № 362)

Разработана на основании учебного плана, утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО "МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)" от 28.03.2024 протокол №9.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
2. ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

**1. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП: СО

Учебный предмет изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

**2. ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

**ОК 01: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам**

**ОК 04: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;**

**ОК 08: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;**

**ПК 2.5: Выполнять установку и обновление версий управляющих программ (с учетом миграции - при необходимости).**

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

<b>2.1</b>	<b>Личностных:</b>
2.1.1	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном
2.1.2	развитии человека;
2.1.3	- основы здорового образа жизни;
2.1.4	- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для
2.1.5	специальности;
2.1.6	- средства профилактики перенапряжения
2.1.7	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности
2.1.8	личности; основы проектной деятельности.
<b>2.2</b>	<b>Метапредметных:</b>
2.2.1	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления
2.2.2	здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
2.2.3	- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной
2.2.4	деятельности;
2.2.5	- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для
2.2.6	данной специальности
2.2.7	- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами,
2.2.8	руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Код занятия	Наименование разделов, тем и содержание занятий /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов/ в том числе	Личностные результаты	Форма текущего контроля
	<b>1. Раздел 1. Научно-методические основы формирования культуры личности</b>				
1. 1	Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. Содержание: Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. Знать: современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья, современное состояние физической	1	2/0	ОК 01, ОК 04, ОК 08	устный опрос, тестирование

	<p>культуры и спорта.</p> <p>Уметь: применять современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья в повседневной жизни.</p> <p>Владеть: методами и средствами укрепления и сохранения здоровья с помощью современных систем и технологий.</p> <p>/Лек/</p>				
1. 2	<p>Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.</p> <p>Содержание: Понятие "здоровье" (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие "здоровый образ жизни" и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.</p> <p>Знать: что такое здоровый образ жизни, основные методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.</p> <p>Уметь: организовывать и применять основные методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и вести дневник самоконтроля.</p> <p>Владеть: методами и средствами для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>/Лек/</p>	2	2/0	ОК 01,ОК 04,ОК 08	устный опрос, тестирование
1. 3	<p>Тема 1.3 Физическая культура в режиме трудового дня. Профессионально- прикладная физическая подготовка.</p> <p>Содержание: Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Понятие "профессионально-прикладная физическая подготовка", задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Уметь: организовывать физическую культуру в режиме трудового дня, подбирать физические упражнения для проведения производственной гимнастики.</p> <p>Владеть: методами организации проведения производственной гимнастики.</p>	1	4/0	ОК 01,ОК 04,ОК 08,ПК 2.5	устный опрос, тестирование

	/Пр/				
	<b>2. Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				
2. 1	<p>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК "ГТО". Содержание: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК "ГТО"</p> <p>Уметь: подбирать и составлять и проводить комплексы упражнений для различных форм организации занятий физической культурой и занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК "ГТО"</p> <p>Владеть: методикой составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.</p> /Пр/	1	4/0	ОК 01,ОК 04,ОК 08,ПК 2.5	устный опрос, тестирование
2. 2	<p>Тема 2.2 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культуры.</p> <p>Содержание: применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности; Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий). Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.</p> <p>Уметь: применять методы самоконтроля и оценку умственной и физической работоспособности.</p> <p>Владеть: комплексами упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий, поддержания работоспособности, развития основных физических качеств.</p> /Пр/	1	2/0	ОК 01,ОК 04,ОК 08,ПК 2.5	устный опрос, тестирование
2. 3	<p>Тема 2.3 Гимнастика. Содержание: Основная гимнастика: техника безопасности на занятиях гимнастикой; выполнение строевых упражнений,</p>	1	8/0	ОК 01,ОК 04,ОК 08	устный опрос, тестирование, контрольное

	<p>строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте; выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом, в парах, в группах, на снарядах и тренажерах; выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.</p> <p>Акробатика: освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, переворот боком "колесо", равновесие "ласточка"; Совершенствование акробатических элементов. Атлетическая гимнастика: выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса; выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.</p> <p>Уметь: выполнять строевые упражнения и приемы, общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами, прикладные упражнения. Владеть: техникой выполнения акробатических элементов, упражнений атлетической гимнастики.</p> <p>/Пр/</p>				тестирование уровня физической подготовленности студента
2. 4	<p>Тема 2.4 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности.</p> <p>Содержание: Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры. Развитие физических способностей средствами игры.</p> <p>Освоение/ совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры.</p> <p>Уметь: использовать приемы спортивных игр, отражающих национальные, региональные или этнокультурные особенности.</p> <p>Владеть: навыками самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.</p> <p>/Пр/</p>	1	6/0	ОК 01, ОК 04, ОК 08	устный опрос, тестирование, контрольное тестирование уровня физической подготовленности студента
2. 5	<p>Тема 2.5 Баскетбол.</p> <p>Содержание: техника безопасности на занятиях баскетболом; освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты, ловля и передача мяча двумя и одной рукой (на месте и в движении, с отскоком от пола), ведение мяча на месте, в движении (по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу), броски одной рукой, на месте (в движении, от груди, от плеча), бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча; освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения; выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.</p> <p>Уметь: выполнять технику приемов игры в баскетбол.</p> <p>Владеть: тактическими приемами защиты и нападения, технико-тактическими приемами в игровой деятельности.</p> <p>/Пр/</p>	1	8/0	ОК 01, ОК 04, ОК 08	устный опрос, тестирование, контрольное тестирование уровня физической подготовленности студента

2. 6	<p>Тема 2.6 Волейбол.</p> <p>Содержание: техника безопасности на занятиях волейболом; освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении; освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения; выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.</p> <p>Уметь: выполнять приемы игры в волейбол, использовать их в игровой деятельности.</p> <p>Владеть: тактическими приемами защиты и нападения, технико-тактическими приемами в игровой деятельности.</p> <p>/Пр/</p>	2	8/0	ОК 01,ОК 04,ОК 08	устный опрос, тестирование, контрольное тестирование уровня физической подготовленности студента
2. 7	<p>Тема 2.7 Футбол.</p> <p>Содержание: Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.</p> <p>Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра).</p> <p>Уметь: выполнять технику приемов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча.</p> <p>Владеть: приемами тактики защиты и нападения, технико-тактическими приемами в игровой деятельности.</p> <p>/Пр/</p>	2	8/0	ОК 01,ОК 04,ОК 08	устный опрос, тестирование, контрольное тестирование уровня физической подготовленности студента
2. 8	<p>Тема 2.8 Лыжная подготовка. Содержание:</p> <p>Основы техники классических лыжных ходов. Техника переменных и одновременных лыжных ходов. Передвижение попеременными, одновременными лыжными ходами. Основы техники конькового хода. Техника полу конькового и конькового лыжного хода.</p> <p>Передвижение коньковым ходом в лыжной подготовке. Спуски и подъемы в лыжной подготовке. Спуски в разных стойках, подъемы разными способами. Тактика бега в лыжной подготовке. Бег на лыжах, переход схода на ход.</p> <p>Уметь: выполнять передвижение классическими лыжными ходами, коньковым ходом, спуски и подъемы разными способами. Владеть: техникой классических лыжных ходов, техникой конькового хода, техникой спусков и подъемов, тактикой бега в лыжной подготовке.</p> <p>/Пр/</p>	2	10/0	ОК 01,ОК 04,ОК 08	устный опрос, тестирование, контрольное тестирование уровня физической подготовленности студента
2. 9	<p>Тема 2.9 Легкая атлетика. Содержание: Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости. Прыжки и прыжковые упражнения. Уметь: выполнять технику прыжков, бега на короткие и средние дистанции. Владеть: методикой самостоятельных занятий оздоровительной</p>	2	10/0	ОК 01,ОК 04,ОК 08	устный опрос, тестирование, контрольное тестирование уровня физической подготовленности студента



	ходьбой и бегом. /Пр/				
<b>3. Зачет с оценкой</b>					
3. 1	Зачет с оценкой. Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /ЗаО/	1	0/0	ОК 01,ОК 04,ОК 08,ПК 2.5	вопросы к зачету, тестирование
3. 2	Зачет с оценкой. Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /ЗаО/	2	0/0	ОК 01,ОК 04,ОК 08,ПК 2.5	вопросы к зачету, тестирование

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

##### Оценочные средства текущего контроля успеваемости:

##### ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.

1. Что такое здоровье?
2. Что такое ГТО?
3. Перечислите основные нормативы обязательные для получения золотой медали?
4. Назовите сколько ступеней в ГТО?
5. Какие современные виды спорта вы знаете?
6. Назовите современные системы и технологии укрепления здоровья?
7. Перечислите основные нормативы из комплекса ГТО для получения серебряной медали .
8. Назовите основные правила техники безопасности на занятиях физической культурой.
9. С какими предметами можно выполнять общеразвивающие упражнения?
10. Назовите упражнения для формирования осанки.

Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.

1. Что такое ЗОЖ?
2. Перечислите факторы определяющие здоровье.
3. Назовите психосоматические заболевания.
4. Какие меры профилактики и устранения вредных привычек вы знаете?
5. Перечислите виды закаливания.
6. Какие требования безопасности, гигиенические нормы и правила нужно соблюдать во время занятий физической культурой?
7. Что такое самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития?
8. Как вести дневник самоконтроля?
9. Назовите формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.
10. Для чего нужно вести дневник самонаблюдения?

Тема 1.3 Физическая культура в режиме трудового дня. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

1. Назовите зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.
2. Перечислите факторы сохранения и укрепления здоровья.
3. Какие физические упражнения можно использовать для проведения производственной гимнастики?
4. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
5. Назовите задачи ППФП.
6. Что такое рациональная организация труда?

7. Что такое режим трудового дня?
8. Перечислите средства для профилактики переутомления.
9. Какие используют формы и средства для проведения производственной гимнастики?
10. Для чего нужна физическая культура в режиме трудового дня?

Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК "ГТО".

1. Какие упражнения используют для проведения комплексов утренней зарядки?
2. Что такое физкультминутка, физкультпауза?
3. Перечислите средства для проведения комплексов утренней зарядки.
4. Назовите упражнения для физкультминуток.
5. Что такое ВФСК "ГТО"?
6. Какие методики используют для составления и проведения комплексов утренней зарядки?
7. Перечислите самостоятельные задания для подготовке к сдаче норм и требований ВФСК "ГТО".
8. Какие нормативы сдают на ГТО для измерения выносливости?
9. Какие нормативы сдают на ГТО для измерения силы?
10. Какие нормативы сдают на ГТО для измерения быстроты?

Тема 2.2 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культуры.

1. Что такое физическая работоспособность?
2. Перечислите профессиональные заболевания.
3. Какие группы профессий бывают?
4. Перечислите упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания.
5. Какими методами и средствами можно поддерживать работоспособность?
6. Назовите основные физические качества.
7. Что такое сила?
8. Что такое выносливость?
9. Какими средствами развивают гибкость?
10. Опишите методы самоконтроля и оценку умственной и физической работоспособности.

Тема 2.3 Гимнастика.

1. Какие виды гимнастики вы знаете?
2. Что такое кувырок?
3. Перечислите прикладные виды гимнастики?
4. Какие основные физические качества развивает гимнастика?
5. Опишите правила проведения соревнований по художественной гимнастике.
6. Что такое "мост" в гимнастике?
7. Назовите гигиенические требования к занятиям гимнастикой.
8. Какие виды прыжков в гимнастике вы знаете?
9. Перечислите виды спортивной гимнастики.
10. Сколько фаз в опорном прыжке через козла?

Тема 2.4 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности.

1. Перечислите физические способности.
2. Какие силовые упражнения вы знаете?
3. Что такое самостраховка?
4. Какие национальные спортивные игры вы знаете?
5. Опишите игровые ситуации.
6. Какие физические способности можно развивать посредством подвижных игр?
7. Какие подвижные игры в вашем регионе вы знаете?
8. Что такое этнокультурные особенности?
9. Какие подвижные игры используют для развития быстроты?
10. С помощью каких спортивных игр развивают выносливость?

Тема 2.5 Баскетбол.

1. Объясните правило 3-х секунд.
2. Что такое бросок в баскетболе?
3. Какие виды ведения вы знаете?
4. В каком году основана игра в баскетбол?
5. В каком городе зародилась игра в баскетбол?
6. Перечислите виды нарушений в игре баскетбол.
7. Объясните правило 24 - х секунд?
8. Сколько времени дается для вывода мяча из своей зоны в зону противника?
9. Что такое пробежка?
10. Сколько очков засчитывают при штрафном броске?

#### Тема 2.6 Волейбол.

1. Назовите основную документацию при проведении соревнований по волейболу.
2. Какие приемы мяча вы знаете?
3. В каком году зародился волейбол?
4. Какие нарушения бывают в волейболе?
5. Сколько очков засчитывают при забитом мяче?
6. Сколько касаний мяча разрешено сделать одной команде при приеме мяча?
7. Через что играют в волейбол?
8. Какая форма должна быть у волейболиста?
9. Какие современные команды по волейболу вы знаете?
10. Объясните нарушение заступ.

#### Тема 2.7 Футбол.

1. Назовите основную документацию при проведении соревнований по футболу.
2. Какие приемы мяча вы знаете?
3. В каком году зародился футбол?
4. Назовите родину футбола.
5. Какие нарушения бывают в футболе?
6. Сколько очков засчитывают при забитом мяче?
7. Какой инвентарь используют для игры в футбол?
8. Какая форма должна быть у футболистов?
9. Какие современные команды по футболу вы знаете?
10. В каких случаях пробивается пенальти?

#### Тема 2.8 Лыжная подготовка.

1. Перечислите классические ходы в лыжной подготовке.
2. Какие виды соревнований по лыжным гонкам вы знаете?
3. Назовите виды подъемов в лыжной подготовке.
4. Как нужно подбирать лыжные палки и лыжи?
5. Опишите технику конькового хода.
6. Какой ход в лыжной подготовке самый быстрый?
7. При каких погодных условиях можно заниматься лыжной подготовкой?
8. Перечислите форму одежды для занятий лыжной подготовки.
9. Как выполняются одновременные лыжные ходы?
10. Перечислите технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.

#### Тема 2.9 Легкая атлетика.

1. Какие виды легкой атлетики вы знаете?
2. Перечислите виды стартов в легкой атлетике.
3. Сколько фаз в прыжке с разбега?
4. Назовите короткие дистанции в легкой атлетике.
5. Какие виды прыжков вы знаете?
6. Что такое метание? назовите виды метания.
7. Перечислите средние дистанции в легкой атлетике.
8. Что такое спринт?
9. Назовите дистанцию марафона.
10. Как называется бег по пересеченной местности?

#### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.

1. В каком году был создан Российский студенческий спортивный союз (РССС)?
  - а) 1986
  - б) 1993
  - в) 1999
  - г) 2001
2. Какая задача состоит в гармоническом развитии форм и функций организма, направленном на укреплении здоровья?
  - а) воспитательная
  - б) образовательная
  - в) оздоровительная
  - г) ознакомительная
3. В соответствии с каким принципом происходит выбор средств физического воспитания и регулирование физических нагрузок?
  - а) в соответствии с принципом оздоровительной направленности
  - б) в соответствии с принципом воспитательной направленности
  - в) в соответствии с принципом восстановительной направленности
  - г) в соответствии с принципом образовательной направленности
4. От чего существенно зависит результативность многих видов профессионального труда?

- а) от специальной физической подготовленности
  - б) от специальной физической направленности
  - в) от специальной образовательной направленности
  - г) все ответы верны
5. Кто считается основателем международного студенческого спортивного движения?
- а) Жак Птиаж
  - б) Лесгафт П.Ф.;
  - в) Гориневский В.В.;
  - г) Бутовский А.Д..
6. На сколько групп можно условно разделить профессии по видам труда?
- а) на 5
  - б) на 3
  - в) на 4
  - г) на 2
7. Что является основным средством физического воспитания?
- а) физическое воспитание
  - б) физическое образование
  - в) физические качества
  - г) физические упражнения
8. Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?
- а) не менее 1200-1300 ккал. в сутки
  - б) не менее 1100-1200 ккал. в сутки
  - в) не менее 800-1000 ккал. в сутки
  - г) не менее 1300-1500 ккал. в сутки
9. Какая страна стала первой страной, организовавшей ассоциацию студенческого спорта в 1905 году?
- а) США
  - б) Россия
  - в) Англия
  - г) Германия
10. Какая задача состоит в развитии духовных качеств и двигательных качеств студента?
- а) воспитательная
  - б) образовательная
  - в) оздоровительная
  - г) ознакомительная

Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.

1. Какую пищу необходимо чаще употреблять, чтобы укрепить зубы?
- а) продукты, содержащие животные и растительные жиры
  - б) мясные продукты
  - в) рыбу и морепродукты
  - г) яблоки, морковь, орехи, семечки подсолнуха, оливки, сыр
2. Здоровый образ жизни- это:
- а) отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание;
  - б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
  - в) регулярная диета и занятия спортом;
  - г) регулярное прохождения медицинского обследования.
3. Режим жизнедеятельности человека-это:
- а) установленный режим питания, труда и отдыха;
  - б) отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день;
  - в) система поведения человека на работе и в быту;
  - г) регулярное занятие спортом.
4. Гиподинамия-это:
- а) двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем;
  - б) чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека;
  - в) ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни;
  - г) двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.
5. Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:
- а) использование ежедневного циркулярного душа;
  - б) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;
  - в) ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду;
  - г) попеременное посещение жаркой бани и обливание ледяной водой.
6. Причинами переутомления являются:
- а) продолжительный сон и отдых;
  - б) неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка;
  - в) отказ от завтрака в течение недели;
  - г) отсутствие прогулок долгое время.
7. Что такое режим дня?

- а) Порядок выполнения повседневных дел;
  - б) Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон;
  - в) Перечень повседневных дел, распределённых по времени выполнения;
  - г) Строгое соблюдение определённых правил.
8. Какой должен быть уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека?
- а) 60 – 80 уд./мин;
  - б) 72 – 80 уд./мин;
  - в) 80 – 85 уд./мин;
  - г) 85 – 90 уд./мин.
9. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность
- а) белки, жиры, углеводы, минеральные соли;
  - б) вода, белки, жиры и углеводы;
  - в) белки, жиры, углеводы;
  - г) жиры и углеводы.
10. Что такое личная гигиена?
- а) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний;
  - б) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья;
  - в) Правила ухода за телом, кожей, зубами;
  - г) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

Тема 1.3 Физическая культура в режиме трудового дня. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

1. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью к различным заболеваниям;
- б) уровнем развития функций дыхания, кровообращения, опорно-двигательного аппарата;
- в) пропорциональным телосложением, нормой жираотложения;
- г) уровнем развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации.

2. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на:

- а) преобразование собственных возможностей;
- б) приспособление к окружающим условиям;
- в) изменение внешнего мира, окружающей среды;
- г) физическое воспитание.

3. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается:

- а) в укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- б) в обучении двигательным действиями и повышении работоспособности;
- в) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- г) в создании специфических духовных ценностей.

4. Вставьте пропущенное слово:

Основным средством физического воспитания является \_\_\_\_\_.

5. Вставьте пропущенное слово:

Физическое развитие - это процесс становления, формирования и изменения в жизни человека морфофункциональных свойств его \_\_\_\_\_.

6. Вставьте пропущенное слово:

Результатом физической подготовки является физическая \_\_\_\_\_.

7. Вставьте пропущенное слово:

Техника физического упражнения - это наиболее эффективный способ выполнения \_\_\_\_\_ действия.

8. Автор первой системы физического образования, построенной на данных биологической и педагогической наук:

- а) Бирзин Б.К.;
- б) Лесгафт П.Ф.;
- в) Гориневский В.В.;
- г) Бутовский А.Д..

9. Что такое «двигательный навык»:

- а) уровень владения техникой двигательного действия, при котором еще необходимо следить за выполнением каждого входящего в него движения;
- б) уровень и степень физической подготовленности;
- в) уровень владения техникой двигательного действия, когда внимание сосредоточено только на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях;
- г) целенаправленное проявление человеком двигательной активности, с помощью которой решается двигательная задача.

10. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- а) оздоровительных задач;
- б) образовательных задач;
- в) воспитательных задач;
- г) всех вышеперечисленных.

Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК "ГТО".

1. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;
  - б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
  - в) двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях;
  - г) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки при решении конкретных задач.
2. Физическое упражнение – это
- а) действие, выполняемое для приобретения и совершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков
  - б) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека
  - в) двигательное действие с помощью которого развиваются физические качества, укрепляется здоровье и повышается работоспособность человека
3. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
- а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;
  - б) величиной их воздействия на организм;
  - в) временем и количеством повторений двигательных действий;
  - г) напряжением определенных мышечных групп.
4. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...
- а) основы техники.
  - б) ведущего звена техники.
  - в) деталей техники.
  - г) исходного положения.
5. Нагрузка физических упражнений характеризуется...
- а) величиной их воздействия на организм.
  - б) напряжением определенных мышечных групп.
  - в) временем и количеством повторений двигательных действий.
  - г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.
6. Техникой физических упражнений принято называть
- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
  - б) последовательность движений и элементов, включенных в упражнение
  - в) выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии
  - г) ритмичность выполнения физического упражнения
7. Как расшифровывается аббревиатура ГТО?
- 
8. В каком году был разработан физкультурный комплекс ГТО?
- а) 1920 году;
  - б) 1930 году;
  - в) 1932 году;
  - г) 1934 году.
9. Кто может проходить тестирование:
- а) школьники;
  - б) студенты;
  - в) женщины и мужчины;
  - г) все выше перечисленные.
10. Сколько существует ступеней нормативов ГТО:
- а) 1 ступень;
  - б) 5 ступеней;
  - в) 11 ступеней;
  - г) 13 ступеней.
- Тема 2.2 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культуры.
1. ППФП - это?
- а) первоначальная прикладная физическая подготовка;
  - б) пропорционально прикладная физическая подготовка;
  - в) профессионально прикладная физическая подготовка;
  - г) все верно.
2. Прикладные знания можно получить в процессе:
- а) физического воспитания
  - б) духовного развития
  - в) психофизической готовности
  - г) эмоционального развития.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:
- а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
  - б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
  - в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа

жизни;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

4. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:

а) упражнения на внимание;

б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;

в) медленная длительная ходьба на свежем воздухе.

г) упражнения на развитие силы мышц спины.

5. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

а) физическое воспитание;

б) физическое состояние;

в) физическая подготовка;

г) физическая нагрузка.

6. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

а) профессиональная подготовка;

б) профессионально-прикладная подготовка;

в) профессионально-прикладная физическая подготовка;

г) спортивно – техническая подготовка.

7. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:

а) 4-6 ч.

б) 5-7 ч.

в) 16 ч.

г) 10-12 ч.

8. Недостаток двигательной активности людей называется:

а) Гипертонией;

б) Гипердинамией;

в) Гиподинамией;

г) Гипотонией.

9. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:

а) уровень физической подготовленности;

б) уровень здоровья и физического развития;

в) уровень теоретических знаний;

г) все вместе.

10. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:

а) массаж, контрастный душ;

б) гигиена одежды и обуви;

в) уход за полостью рта и зубами;

г) здоровый образ жизни.

Тема 2.3 Гимнастика.

1. Что называют атлетической гимнастикой?

а) один из методов развития умственной активности;

б) основное средство развития ловкости;

в) метод развития скорости;

г) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

2. Что означает слово «гимнастика»?

а) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;

б) популярный вид спорта;

в) набор специальных снарядов для тренировочного процесса;

г) способ поддержания эмоционального здоровья.

3. Утренняя гимнастика это –?

а) ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма;

б) элемент двигательной активности;

в) совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;

г) разминка для мышц и суставов.

4. К спортивным видам гимнастики относят:

а) акробатическая;

б) цирковая;

в) атлетическая;

г) уличная.

5. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

а) сила;

б) скорость;

в) красота;

г) стройность.

6. Что называют стретчингом?

а) специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц;

- б) виды упражнений на брусьях;
  - в) комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;
  - г) ряд акробатических упражнений.
7. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:
- а) наклоны в положении сидя;
  - б) наклоны в положении лежа;
  - в) наклоны в положении стоя;
  - г) сгибание рук и ног в положении лежа.
8. Классификация видов гимнастики:
- а) тренировочные;
  - б) развивающие;
  - в) основные;
  - г) оздоровительные, развивающие, спортивные.
9. Вис это –?
- а) положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч (+);
  - б) положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч;
  - в) способ удерживания на снаряде;
  - г) хват сверху на ширине плеч.
10. Что является грубой ошибкой при кувырке вперед?
- а) округлая спина;
  - б) резкий толчок;
  - в) группировка;
  - г) опора о мат.

Тема 2.4 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности.

- 1) Как называется народная игра, в которой используются кости нижних надкостных суставов копытных домашних животных
- а) Святки
  - б) Кости
  - в) Бабки
  - г) Лапта
- 2) Как называется песенка из игры «Горелки»?
- а) Гори- гори- ярче
  - б) Гори- гори- ясно
  - в) Гори- гори- ярко
- 3) В Лапту играют с помощью...
- а) Клюшки и мяча
  - б) Биты и мяча
  - в) нет специального инвентаря
- 4) Лапта является командной игрой?
- а) Да
  - б) Нет
- 5) На каком празднике традиционно проводилось много игр и состязаний (кулачные бои, взятие городка, прыжки в мешках)?
- а) Рождество
  - б) Святки
  - в) Пасха
  - г) Масленица
6. Из национальных видов соревнований наиболее распространены..... какие?
- а) гонки на оленьих упряжках,
  - б) метание тынзяна (аркана), топора,
  - в) прыжки через нарты,
  - г) перетягивание палки.
7. Документ, в котором четко излагаются основные условия проведения первенства, турнира по подвижным играм, определяется как:
- а) Бизнес-план соревнования
  - б) Проект соревнования
  - в) «Положение» о соревновании»
8. Игрой — аттракционом является подвижная игра:
- а) «Охотники и утки»
  - б) «Встречная эстафета»
  - в) «Два стула и верёвочка»
9. Иллюзорность игры:
- а) действие в рамках условной реальности, отличной от жизни
  - б) творческие действия в условиях правил
  - в) действия на условиях добровольности
10. Не содержит речитатив игра:
- а) «Космонавты»



- б) «Прогулка»
- в) «Мяч ловцу»

#### Тема 2.5 Баскетбол.

1. В каком году был изобретён баскетбол:
  - а) 1891;
  - б) 1900;
  - в) 1918;
  - г) 1895.
2. Кто изобрёл баскетбол:
  - а) Чемберлен;
  - б) Нейсмит;
  - в) Коннолли;
  - г) Куппер.
3. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:
  - а) 6;
  - б) 10;
  - в) 5;
  - г) 4.
4. Размеры баскетбольной площадки:
  - а) 12 м. X 24 м.;
  - б) 9 м. X 18 м.;
  - в) 14 м. X 26 м.;
  - г) 15 м X 28 м.
5. На какой высоте находится баскетбольная корзина:
  - а) 300 см.;
  - б) 305 см.;
  - в) 260 см.;
  - г) 315 см.
6. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:
  - а) 3;
  - б) 2;
  - в) 4;
  - г) ни одного.
7. Продолжительность игры в баскетбол:
  - а) 4 тайма по 15 минут;
  - б) 4 тайма по 10 минут;
  - в) 2 тайма по 20 минут;
  - г) 2 тайма по 45 минут.
8. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:
  - а) 3 очка;
  - б) 2 очка;
  - в) 1 очко;
  - г) 4 очка.
9. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:
  - а) 5;
  - б) 4;
  - в) 3;
  - г) 2.
10. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:
  - а) 5 сек.;
  - б) 3 сек.;
  - в) 7 сек.;
  - г) 8 сек.

#### Тема 2.6 Волейбол.

1. Укажите полный состав волейбольной команды:
  - а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач;
  - б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач;
  - в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач;
  - г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач.
2. Слово «волейбол» означает:
  - а) скользящий мяч;
  - б) удар с лету;
  - в) прыгающий мяч;
  - г) летающий мяч.
3. Размеры игрового поля в волейбол:

- а) 15x30;
  - б) 12x24;
  - в) 9x18;
  - г) 10x20.
4. Высота сетки у мужчин:
- а) 2.43;
  - б) 2.50;
  - в) 2.20;
  - г) 2.40.
5. Высота сетки у женщин:
- а) 2.34;
  - б) 2.14;
  - в) 2.24;
  - г) 2.00.
6. Во время игры команда получает очко если:
- а) мяч попал в сетку;
  - б) мяч вылетел в аут;
  - в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника;
  - г) мяч попал в судью.
7. Во время игры команда получает очко если:
- а) команда соперника совершает ошибку;
  - б) мяч попал в сетку;
  - в) мяч вылетел в аут;
  - г) все верно.
8. Партия считается выигранной, если:
- а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка;
  - б) команда первая набирает 30 очков;
  - в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка;
  - г) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 1 очко.
9. Касание мяча на площадке разрешено:
- а) 2 раза;
  - б) 3 раза;
  - в) 1 раз;
  - г) 4 раза.
10. Игра в волейболе начинается с:
- а) переброса;
  - б) подачи;
  - в) передачи;
  - г) розыгрыша в середине площадки.

#### Тема 2.7 Футбол.

1. Как переводится слово «футбол»?
- а) нога + мяч;
  - б) ступня + мяч;
  - в) бить + мяч;
  - г) пинать + мяч.
2. У какой из названных стран больше титулов «Чемпион мира» по футболу?
- а) Англия;
  - б) Испания;
  - в) СССР;
  - г) Уругвай.
3. Какая максимально допустимая длина футбольного поля?
- а) 140 м;
  - б) 120 м;
  - в) 110 м;
  - г) 100 м.
4. Какая максимально допустимая ширина футбольного поля для международных матчей?
- а) 90 м;
  - б) 85 м;
  - в) 80 м;
  - г) 75 м.
5. Как называется линия, на которой расположены футбольные ворота?
- а) торцевая линия;
  - б) поперечная линия;
  - в) боковая линия;
  - г) линия ворот.
6. На каком расстоянии от ворот находится линия штрафной площади футбольного поля, параллельная воротам?

- а) 15 м;
  - б) 15,5 м;
  - в) 16 м;
  - г) 16,5 м.
7. Для чего служит линия-дуга, примыкающая к штрафной площади футбольного поля?
- а) внутри дуги голкипер может играть руками;
  - б) внутри дуги голкиперу запрещается играть в мяч любой частью тела;
  - в) при пенальти всем игрокам, не принимающим участие в выполнении этого удара, надлежит находиться вне дуги;
  - г) с дуги выполняются все свободные удары, назначенные в пределах штрафной площади в сторону ближайших ворот.
8. Сколько флагов используется в разметке футбольного поля?
- а) 4;
  - б) 6;
  - в) 8;
  - г) 10.
9. Какое расстояние между стойками футбольных ворот (ширина ворот)?
- а) 7,12 м;
  - б) 7,22 м;
  - в) 7,32 м;
  - г) 7,42 м.
10. Какое расстояние от поверхности футбольного поля до перекладины ворот (высота футбольных ворот)?
- а) 2,14 м;
  - б) 2,24 м;
  - в) 2,34 м;
  - г) 2,44 м.

#### Тема 2.8 Лыжная подготовка.

1. При какой температуре воздуха можно проводить занятия по лыжной подготовке:
- а) до  $-15^{\circ}\text{C}$
  - б) до  $-21^{\circ}\text{C}$
  - в) до  $-18^{\circ}\text{C}$
2. По какому направлению лучше всего подниматься в гору на лыжах:
- а) зигзагом
  - б) наискось
  - в) прямо
3. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода:
- а) на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода
  - б) на 40—50 см короче, чем лыжи для классического хода
  - в) длина лыж не имеет значения
4. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический:
- а) коньковый
  - б) классический
  - в) одновременно
5. Основным методом тренировки в лыжных гонках является:
- а) соревновательный метод
  - б) сочетание нагрузки и отдыха
  - в) переменный метод
6. Какое торможение на лыжах часто применяется на крутых склонах:
- а) торможение боковым соскальзыванием
  - б) торможение «упором»
  - в) торможение «полуплугом»
7. Высота лыжных палок при классическом ходе:
- а) рост ученика
  - б) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика
  - в) до уровня плеч ученика
8. Длина лыж при классическом ходе:
- а) до уровня глаз ученика
  - б) рост с вытянутой рукой
  - в) рост ученика
9. Какого поворота на лыжах нет:
- а) поворота «полуплугом»
  - б) поворота на месте махом
  - в) поворота переступанием
10. Какой лыжный ход самый скоростной:
- а) одновременный одношажный
  - б) попеременный двухшажный
  - в) одновременный двухшажный

#### Тема 2.9 Легкая атлетика.

1. Что такое кросс?
  - а) бег с ускорением;
  - б) бег по искусственной дорожке стадиона;
  - в) бег по пересеченной местности;
  - г) разбег перед прыжком.
2. Что в легкой атлетике делают с ядром?
  - а) метают;
  - б) бросают;
  - в) толкают;
  - г) запускают.
3. Королевой спорта называют:
  - а) легкую атлетику;
  - б) художественную гимнастику;
  - в) синхронное плавание;
  - г) футбол.
4. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится:
  - а) бег на 5000м;
  - б) бег на 100м;
  - в) кросс;
  - г) марафонский бег.
5. По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:
  - а) отборочные и квалификационные;
  - б) первенства и чемпионаты;
  - в) личные, командные и лично-командные;
  - г) только командные.
6. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:
  - а) Бег;
  - б) Прыжки;
  - в) Поднятие тяжестей;
  - г) Метание.
7. Протяженность марафонской дистанции:
  - а) 37 км 100 м;
  - б) 42 км 195 м;
  - в) 50 км 170 м;
  - г) 54 км 230 м.
8. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?
  - а) Разбег, отталкивание, полет, приземление;
  - б) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление;
  - в) Разбег, подпрыгивание, приземление;
  - г) Разбег, толчок, приземление.
9. Выберите ряд, в котором перечислены упражнения, входящие в виды легкой атлетики:
  - а) Бег, ходьба, прыжок, метания, многоборья;
  - б) Спортивный шаг, спортивные игры;
  - в) Подвижные игры, плавание;
  - г) Плавание.
10. В каком ряду верно указаны фазы бега на короткие дистанции?
  - а) стартование, разгон, финиширование, старт;
  - б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
  - в) набор скорости, финиш;
  - г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

## КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТА

### Тема 2.3 Гимнастика.

1. Выполнить три кувырка вперед. Учащийся встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде «Можно!» испытуемый принимает положение упора присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка ученик вновь принимает основную стойку. Фиксируется время выполнения трех кувырков вперед от команды «Можно!» до принятия учащимися исходного положения.

2. Выполнить акробатическое соединение из 3 соединений: перекат в группировке, стойка на лопатках, мост.

Студент встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде «Можно!» испытуемый принимает положение упора присев и последовательно, без остановок выполняет комбинацию.

3. Тестирование на гибкость: определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (—), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

### Тема 2.4 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности.

1. Тестирование силы: подтягивание в висе на перекладине, количество раз, (юноши выполняют на высокой перекладине, девушки на низкой). Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
2. Тестирование выносливости: 12-минутный беговой тест Купера. Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке. Испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 12 мин. Пройденная им дистанция тщательно измеряется. Длина дистанции фиксируется, а результат оценивается по разработанной К. Купером специальной шкале.
3. Тестирование на ловкость: подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию). Студент принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Студенту предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

#### Тема 2.5 Баскетбол

1. Тестирование бросок со штрафной. Выполняется со штрафной линии 10 бросков, засчитывается количество попаданий.
2. Тестирование свободные броски. Выполняются броски с различных точек, всего 10 бросков, засчитывается количество попаданий.
3. Тестирование бег 30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

#### Тема 2.6 Волейбол

1. Тестирование метание набивного мяча массой I кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Из трех попыток учитывается лучший результат.
2. Тестирование вторая передача из зоны 3 в зону 4 (10 попыток). Испытуемый находится в зоне 3. При передаче из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, расстояние от сетки не более 1,5 метра. Оценивается техника выполнения и количество попыток.
3. Тестирование подача на точность. Основное требование, при качественном, техническом исполнении подачи, послать мяч в определенный участок площадки по выбору. Дается 10 попыток.

#### Тема 2.7 Футбол

1. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.
2. Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.
3. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

#### Тема 2.8 Лыжная подготовка

1. Выполнить передвижение на лыжах классическим ходом на дистанцию 2 км, на время.
2. Выполнить передвижение на лыжах коньковым ходом на дистанцию 2 км, на время.
3. Выполнить передвижение на лыжах смешанными ходами на дистанцию 3 км, на время.

#### Тема 2.9 Легкая атлетика

1. Прыжок в длину с места, см. Студент становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.
2. Бег на 100 м. Проводится на стадионе, прямом участке асфальтированной дороги по два-четыре человека. Выполняется с низкого или высокого старта по командам: «НА СТАРТ», «ВНИМАНИЕ», «МАРШ». При наличии возможности устанавливаются стартовые колодки. Встав к линии старта, по команде: «МАРШ» пробежать 100 м. В случае падения, срыва и т.п. проверяемого при выполнении контрольного упражнения ему предоставляется дополнительная попытка для повторного выполнения упражнения. В случае повторного падения, срыва и т.п. проверяемого упражнение считается невыполненным.
3. Тестирование метание гранаты на дальность: метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин. Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места падения спортивного снаряда.

## Оценочные средства промежуточной аттестации:

### ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА С ОЦЕНКОЙ. (1 семестр)

Вопросы для проверки обученности уровня "знать"

1. Назовите особенности современного физкультурного образования.
2. Определите место физической культуры и спорта в системе общей культуры.
3. Обоснуйте значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
4. Определите основные понятия, термины физической культуры.
5. Перечислите виды физической культуры.
6. Определить социальную роль, функции современной физической культуры и спорта.
7. Раскрыть понятие: физическая культура личности студента.
8. Проанализируйте организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
9. Обосновать социально-биологические основы физической культуры.
10. Определите физиологическую характеристику и перечислите классификацию физических упражнений.
11. Что такое адаптация и функциональные резервы организма?
12. Что такое ВФСК "ГТО"?
13. Дать характеристику: Физическая культура в режиме трудового дня.
14. Раскрыть понятие: Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности.
15. Охарактеризовать: вид спорта гимнастика.

Вопросы для проверки обученности уровня "уметь"

1. Определите цель и задачи физического воспитания.
2. Дать характеристику основным физическим качествам.
3. Охарактеризовать общую и специальную физическую подготовку.
4. Проанализировать спортивную подготовку.
5. Дать характеристику двигательным умениям и навыкам.
6. Организовать и структурировать отдельное тренировочное занятие.
7. Определить физические нагрузки и их дозирование по подготовке к сдаче норм и требований "ГТО".
8. Дать характеристику утомление и переутомление при физической работе.
9. Охарактеризовать Здоровье и здоровый образ жизни.
10. Проанализировать игры отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности.
11. Анализировать спортивную игру в баскетбол.
12. Дать характеристику Атлетическая гимнастика и акробатика.
13. Как составить и вести дневник самоконтроля студента?
14. Определить базовые направления физиологии физического воспитания и спорта.
15. Организовать самостоятельное занятие физическими упражнениями.

Вопросы для проверки обученности уровня "владеть"

1. Какую первую помощь необходимо оказывать при кровотечениях в случаях получения травм во время занятий физическими упражнениями(выполнить практические конкретные действия)?
2. Каким должен быть пульсовый режим при занятиях акробатической гимнастики? Посчитайте ЧСС в покое и после выполнения двигательного действия.
3. Какое воздействие оказывает на сердечно-сосудистую систему человека физические упражнения (предложить 2-3 варианта, продемонстрировать один из них)?
4. Определите методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
5. При помощи каких тестов определяются развитие силы, выносливости, быстроты?
6. Составьте индивидуальную программу физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.
7. В чем особенности организации и проведения закаляющих процедур в осеннее время года (обосновать рассказ на собственном примере)?
8. Самоконтроль с применением антропометрических изменений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
9. Порядок составления упражнений в комплекс для утренней гимнастики с учетом Вашей медицинской группы.
10. В чем особенности организации и проведения закаляющих процедур в весеннее время года (обосновать рассказ используя собственный опыт)?
11. Разобрать комплекс физических упражнений, направленных на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
12. Составьте комплекс упражнений утренней гимнастики с учетом заданных условий и характера труда вашей специализации.
13. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
14. Профилактические меры, исключая возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
15. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика самоанализа его данных (на собственном примере)?

### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

1. Физическая подготовленность характеризуется:

- a) высокой устойчивостью к различным заболеваниям;
- б) уровнем развития функций дыхания, кровообращения, опорно-двигательного аппарата;

- в) пропорциональным телосложением, нормой жировоголожения;
- г) уровнем развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации.
2. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на:
- а) преобразование собственных возможностей;
- б) приспособление к окружающим условиям;
- в) изменение внешнего мира, окружающей среды;
- г) физическое воспитание.
3. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается:
- а) в укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- б) в обучении двигательным действиями и повышении работоспособности;
- в) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- г) в создании специфических духовных ценностей.
4. Автор первой системы физического образования, построенной на данных биологической и педагогической наук:
- а) Бирзин Б.К.;
- б) Лесгафт П.Ф.;
- в) Гориневский В.В.;
- г) Бутовский А.Д..
5. Что такое «двигательный навык»:
- а) уровень владения техникой двигательного действия, при котором еще необходимо следить за выполнением каждого входящего в него движения;
- б) уровень и степень физической подготовленности;
- в) уровень владения техникой двигательного действия, когда внимание сосредоточено только на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях;
- г) целенаправленное проявление человеком двигательной активности, с помощью которой решается двигательная задача.
6. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
- а) оздоровительных задач;
- б) образовательных задач;
- в) воспитательных задач;
- г) всех вышеперечисленных.
7. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС, в зависимости от возраста и состояния здоровья.
- а) от 90 до 130 уд/мин;
- б) от 100 до 170-180 уд/мин;
- в) от 180 до 220 уд/мин;
- г) от 180 до 250 уд/мин;
8. Укажите объем двигательной активности в неделю, рекомендованный в оздоровительных целях для студентов вузов.
- а) 6-8 ч.;
- б) 8-10 ч.;
- в) 10-14 ч.;
- г) 21-28 ч.;
9. В каком году был разработан физкультурный комплекс ГТО?
- а) 1920 году;
- б) 1930 году;
- в) 1932 году;
- г) 1934 году.
10. Кто может проходить тестирование:
- а) школьники;
- б) студенты;
- в) женщины и мужчины;
- г) все выше перечисленные.
11. Сколько существует ступеней нормативов ГТО:
- а) 1 ступень;
- б) 5 ступеней;
- в) 11 ступеней;
- г) 13 ступеней.
12. Утренняя гимнастика это —?
- а) ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма;
- б) элемент двигательной активности;
- в) совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;
- г) разминка для мышц и суставов.
13. К спортивным видам гимнастики относят:
- а) акробатическая;
- б) цирковая;
- в) атлетическая;
- г) уличная.
14. Из национальных видов соревнований наиболее распространены..... какие?
- а) гонки на оленьих упряжках,

- б) метание тынзяна (аркана), топора,
  - в) прыжки через нарты,
  - г) перетягивание палки.
15. В каком году был изобретён баскетбол:
- а) 1891;
  - б) 1900;
  - в) 1918;
  - г) 1895.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА С ОЦЕНКОЙ. (2 семестр)

Вопросы для проверки обученности уровня "знать"

1. Охарактеризуйте правила проведения соревнований в прыжках в высоту.
2. Что такое легкоатлетическое многоборье? Правила проведения соревнований, соревновательные виды.
3. Опишите правила проведения соревнований в прыжках с разбега.
4. Что необходимо учитывать при организации самостоятельного занятия по легкой атлетике?
5. Назовите основные формы самостоятельных занятий по волейболу.
6. Дайте характеристику признакам и симптомам перетренированности при самостоятельных занятиях.
7. Опишите этапы обучения технике нападающего удара в волейболе.
8. Какие виды передач мяча вы знаете?
9. Перечислите виды приемов мяча, дайте краткую характеристику.
10. Охарактеризуйте правила проведения соревнований по футболу.
11. Перечислите основную документацию. Состав судейской бригады.
12. Назовите ациклические виды спорта.
13. Перечислите правила игры в волейбол, жесты судей.
14. Назовите основные формы занятий лыжной подготовки.
15. Охарактеризуйте правила проведения соревнований по волейболу.

Вопросы для проверки обученности уровня "уметь"

1. Опишите технику выполнения прыжка в длину с места, с разбега.
2. Назовите средства и методы обучения технике бега на длинные дистанции.
3. Что необходимо учесть при планировании тренировочных занятий для бега на короткие дистанции.
4. Какие виды упражнений для развития метания гранаты наиболее эффективны?
5. Охарактеризуйте технику выполнения метания гранаты.
6. Опишите технику выполнения стоек и перемещений в волейболе.
7. Опишите классификацию и характеристику действий игрока с мячом и без мяча в волейболе.
8. Какие виды упражнений для развития прыжка в волейболе наиболее эффективны?
9. Опишите методику ведения протокола игры и технического отчета в волейболе.
10. Охарактеризуйте тактику игры в волейбол.
11. Что необходимо учесть при планировании тренировочных занятий по футболу?
12. Опишите методику ведения протокола игры и технического отчета в футболе
13. Исползовать различные тесты для определения уровня физической подготовленности.
14. Определите какие виды спорта в учебном процессе наиболее эффективны в периоды максимальных психоэмоциональных и умственных нагрузок?
15. Охарактеризовать оптимальную двигательную активность, ее влияние на здоровье и работоспособность организма человека.

Вопросы для проверки обученности уровня "владеть"

1. Какую первую помощь необходимо оказывать при кровотечениях в случаях получения травм во время занятий легкой атлетикой(выполнить практические конкретные действия)?
2. Каким должен быть пульсовой режим при занятиях легкой атлетикой? Посчитайте ЧСС в покое и после выполнения двигательного действия.
3. Какое воздействие оказывает на сердечно-сосудистую систему человека занятия легкой атлетикой (предложить 2-3 варианта, продемонстрировать один из них)?
4. Определите методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
5. При помощи каких тестов определяются развитие выносливости, быстроты?
6. При помощи каких тестов определяются развитие выносливости в волейболе?
7. Составьте комплекс упражнений с волейбольным мячом с учетом заданных условий и характера труда вашей специализации.
8. Составить таблицы розыгрыша по круговому способу?
9. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время занятия волейболом на улице. Ваши действия, если это случилось.
10. При помощи каких тестов определяются развитие выносливости в футболе?
11. Ситуационная задача: Во время соревнований у спортсмена быстро развилась острая слабость, появилось чувство голода, головная боль, головокружение, потливость, тахикардия (у молодого человека сахарный диабет). Дайте заключение о характере развившегося заболевания. Окажите неотложную помощь. Что может произойти, если своевременно не оказать помощь?
12. В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года (обосновать рассказ используя собственный опыт)?



13. Разобрать комплекс физических упражнений, направленных на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).

14. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика самоанализа его данных (на собственном примере)?

15. Самоконтроль с применением антропометрических изменений (рассказать, продемонстрировать и оценить).

#### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

1. Какую пищу необходимо чаще употреблять, чтобы укрепить зубы?

- а) продукты, содержащие животные и растительные жиры
- б) мясные продукты
- в) рыбу и морепродукты
- г) яблоки, морковь, орехи, семечки подсолнуха, оливки, сыр

2. Здоровый образ жизни- это:

- а) отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание;
- б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- в) регулярная диета и занятия спортом;
- г) регулярное прохождения медицинского обследования.

3. Режим жизнедеятельности человека-это:

- а) установленный режим питания, труда и отдыха;
- б) отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день;
- в) система поведения человека на работе и в быту;
- г) регулярное занятие спортом.

4. Высота сетки у мужчин:

- а) 2.43;
- б) 2.50;
- в) 2.20;
- г) 2.40.

5. Высота сетки у женщин:

- а) 2.34;
- б) 2.14;
- в) 2.24;
- г) 2.00.

6. Во время игры команда получает очко если:

- а) мяч попал в сетку;
- б) мяч вылетел в аут;
- в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника;
- г) мяч попал в судью.

7. Для чего служит линия-дуга, примыкающая к штрафной площади футбольного поля?

- а) внутри дуги голкипер может играть руками;
- б) внутри дуги голкиперу запрещается играть в мяч любой частью тела;
- в) при пенальти всем игрокам, не принимающим участие в выполнении этого удара, надлежит находится вне дуги;
- г) с дуги выполняются все свободные удары, назначенные в пределах штрафной площади в сторону ближайших ворот.

8. Сколько флагов используется в разметке футбольного поля?

- а) 4;
- б) 6;
- в) 8;
- г) 10.

9. Какое расстояние между стойками футбольных ворот (ширина ворот)?

- а) 7,12 м;
- б) 7,22 м;
- в) 7,32 м;
- г) 7,42 м.

10. Основным методом тренировки в лыжных гонках является:

- а) соревновательный метод
- б) сочетание нагрузки и отдыха
- в) переменный метод

11. Какое торможение на лыжах часто применяется на крутых склонах:

- а) торможение боковым соскальзыванием
- б) торможение «упором»
- в) торможение «полуплугом»

12. Высота лыжных палок при классическом ходе:

- а) рост ученика
- б) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика
- в) до уровня плеч ученика

13. Что такое кросс?

- а) бег с ускорением;
- б) бег по искусственной дорожке стадиона;
- в) бег по пересеченной местности;

<p>г) разбег перед прыжком.</p> <p>14. Что в легкой атлетике делают с ядром?</p> <p>а) метают;</p> <p>б) бросают;</p> <p>в) толкают;</p> <p>г) запускают.</p> <p>15. Королевой спорта называют:</p> <p>а) легкую атлетику;</p> <p>б) художественную гимнастику;</p> <p>в) синхронное плавание;</p> <p>г) футбол.</p>
<b>Темы индивидуальных проектов, курсовых работ (проектов), индивидуальных заданий на практику:</b>
Курсовые работы учебным планом не предусмотрены

### Описание критериев оценивания успеваемости

#### Перечень знаний, формируемых в рамках изучения дисциплины:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения
- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.

Методы оценки	Критерии оценки
Опрос	<p>Оценка «отлично» ставится, если студент:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания;</li> <li>2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>3) излагает материал последовательно и правильно.</li> </ol> <p>Оценка «хорошо» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.</li> </ol> <p>Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.</p>
Тестирование	<p>Оценка «отлично» ставится, если доля верных ответов составляют от 90% до 100% от общего количества;</p> <p>Оценка «хорошо» ставится, если доля верных ответов составляют от 75% до 90% от общего количества;</p> <p>Оценка «удовлетворительно» ставится, если доля верных ответов составляют от 50% до 75% от общего количества;</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» ставится, если доля верных ответов составляют менее 50%</p>
Зачет с оценкой	<p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если демонстрируются всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, разбирающийся в основных научных концепциях по изучаемой дисциплине, проявивший творческие способности и научный подход в понимании и изложении учебного программного материала, ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично.</p> <p>Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если демонстрируются достаточно полное знание учебно-программного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, а также способность к их самостоятельному пополнению.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если демонстрируются знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, не отличавшийся активностью на практических (семинарских) и лабораторных занятиях, самостоятельно выполнивший основные предусмотренные программой задания, однако</p>

	допустивший погрешности при их выполнении и в ответе на зачете, но обладающий необходимыми знаниями для устранения под руководством преподавателя наиболее существенных погрешностей. Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если обнаруживаются пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебно-программного материала, не выполнившему самостоятельно предусмотренные программой основные задания, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не отработавшему основные практические, семинарские, лабораторные занятия, допускающему существенные ошибки при ответе, и который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.
Курсовая работа	Оценка «отлично» ставится, если:
Индивидуальный	Оценка «отлично» ставится, если:

**Перечень умений, формируемых в рамках изучения дисциплины:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.

Методы оценки	Критерии оценки
Экспертное наблюдение за обучающимися на практических занятиях и при выполнении практических работ	Оценка «отлично» - выполнение практической работы в объеме от 90% до 100 %. Оценка «хорошо» - выполнение практической работы в объеме от 70% до 90%. Оценка «удовлетворительно» - выполнение практической работы в объеме от 50% до 70%. Оценка «неудовлетворительно» - выполнение практической работы в объеме менее 50 %.
Курсовая работа	Оценка «отлично» ставится, если:
Индивидуальный	Оценка «отлично» ставится, если:

**5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5.1. Рекомендуемая литература**

**5.1.1. Основная литература**

Л.1.1	Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 346 с. – Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/950520">https://book.ru/book/950520</a>
Л.1.13	Яковлев Б. П., Литовченко О. Г. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие для спо. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 256 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/367391">https://e.lanbook.com/book/367391</a>
Л.1.12	Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 379 с. – Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/949923">https://book.ru/book/949923</a>
Л.1.11	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 256 с. – Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/951558">https://book.ru/book/951558</a>
Л.1.9	Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Глазкова Г.Б., Аверясова Ю.О., Алмазова Ю.Б. Физическая культура студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: Русайнс, 2024. - 354 с. – Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/952709">https://book.ru/book/952709</a>
Л.1.8	Бобков В. В. Физическая культура: подготовка студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО [Электронный ресурс]: учебное пособие для спо. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 128 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/362795">https://e.lanbook.com/book/362795</a>
Л.1.10	Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Аксенов М.О., Жуков О.Ф., Столяр К.Э., Глазкова Г.Б., Аверясова Ю.О., Алмазова Ю.Б., Ким Л.Г., Пуховская М.Н., Казакова В.М., Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 611 с. – Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/951602">https://book.ru/book/951602</a>
Л.1.6	Смелкова Е. В., Шаламова Г. Г. Физическая культура для девушек: оздоровительная гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для спо. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 100 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/380666">https://e.lanbook.com/book/380666</a>
Л.1.5	Овчинников В. П., Фокин А. М., Габов О. А., Шелкова Л. Н., Михайлов К. К., Малышева Е. В., Овчинникова А. В., Любченко А. А., Под р. О. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры [Электронный ресурс]: учебное пособие для спо. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 152 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/284144">https://e.lanbook.com/book/284144</a>
Л.1.4	Коновалов В. Л., Погодин В. А. Баскетбол [Электронный ресурс]: учебное пособие для спо. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 84 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/292049">https://e.lanbook.com/book/292049</a>

Л.1.3	Мелентьева Н. Н., Румянцева Н. В. Лыжный спорт. Методика обучения спускам со склонов и торможениям на лыжах [Электронный ресурс]:учебное пособие для спо. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 76 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/292055">https://e.lanbook.com/book/292055</a>
Л.1.2	Щербак А. П. Правовое обеспечение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта в таблицах [Электронный ресурс]:учебное пособие для спо. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 136 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/297704">https://e.lanbook.com/book/297704</a>
Л.1.7	Безбородов А. А., Безбородов С. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу [Электронный ресурс]:учебное пособие для спо. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 112 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/292841">https://e.lanbook.com/book/292841</a>
<b>5.1.2. Дополнительная литература</b>	
Л.2.10	Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 60 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/156380">https://e.lanbook.com/book/156380</a>
Л.2.15	Кузнецов В.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика) [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2023. - 489 с. – Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/946245">https://book.ru/book/946245</a>
Л.2.14	Агеева Г. Ф., Карпенкова Е. Н. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]:учебное пособие для спо. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 68 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/292016">https://e.lanbook.com/book/292016</a>
Л.2.13	Витман Д. Ю., Ковыршина Е. Ю., Купченко А. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные игры (баскетбол) — краткосрочный курс занятий для детей [Электронный ресурс]:учебное пособие для спо. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 88 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/292022">https://e.lanbook.com/book/292022</a>
Л.2.12	Комаров А. П., Максимик В. К., Кондрашов А. А., Шамардин А. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: футбол [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 41 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/158130">https://e.lanbook.com/book/158130</a>
Л.2.11	Синельник Е. В., Руденко И. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. - 241 с. – Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=690290">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=690290</a>
Л.2.9	Леньшина М. В. Гимнастика и оздоровительные системы в программах по физической культуре [Электронный ресурс]:. - Воронеж: ВГИФК, 2020. - 13 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/140347">https://e.lanbook.com/book/140347</a>
Л.2.2	Черных А. В. Лечебная физическая культура. Часть 1 [Электронный ресурс]:Методическое пособие для практических и лабораторных работ. - Воронеж: ВГИФК, 2019. - 112 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/140392">https://e.lanbook.com/book/140392</a>
Л.2.7	Данилова Г. Р., Невмержицкая Е. В., Коновалов И. Е., Баранова К. А., Макаров В. А. Теория и практика волейбола: краткий курс [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020. - 195 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/154963">https://e.lanbook.com/book/154963</a>
Л.2.6	Базовые виды спорта. Волейбол [Электронный ресурс]:учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск: Ижевская ГСХА, 2020. - 64 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/158621">https://e.lanbook.com/book/158621</a>
Л.2.5	Королев П. Ю., Бармин Г. В. Спортивная гимнастика ЛИН (мужская программа) [Электронный ресурс]:пособие для руководителей местных программ спорта лин, организаторов соревнований, судей, слушателей институтов и курсов повышения квалификации, студентов высших и средних профессиональных учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальности 49.03.01 – физическая культура и 49.03.02 – физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). - Воронеж: ВГИФК, 2019. - 41 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/140344">https://e.lanbook.com/book/140344</a>
Л.2.4	Макашова З. Э., Румянцева И. В. Ритмическая гимнастика в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]:практическое пособие. - Санкт-Петербург: БГТУ "Военмех" им. Д.Ф. Устинова, 2019. - 39 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/157089">https://e.lanbook.com/book/157089</a>
Л.2.3	Анцыперов В. В., Широбакина Е. А., Горячева Н. Л., Трифонов А. Г. Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Электронный ресурс]:учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - Волгоград: ВГАФК, 2019. - 160 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/158204">https://e.lanbook.com/book/158204</a>
Л.2.16	Прох П. А. Атлетическая гимнастика для девушек [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Дубна: Государственный университет «Дубна», 2020. - 52 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/154502">https://e.lanbook.com/book/154502</a>
Л.2.1	Ваулина Е. Ю. Футбол [Электронный ресурс]:краткий словарь. - Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. - 288 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/136728">https://e.lanbook.com/book/136728</a>
Л.2.8	Журин А. В. Волейбол. Техника игры [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 56 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/156624">https://e.lanbook.com/book/156624</a>
Л.2.17	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Омск: СибГУФК, 2017. - 72 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>
<b>5.2. Перечень программного обеспечения</b>	
Microsoft Windows 10	
<b>5.3. Перечень информационных справочных систем</b>	
Электронно-библиотечная система "Юрайт" "Электронная библиотека учебников"	
<b>6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	

Адрес: 453850, Республика Башкортостан, р-н Мелеузовский, г. Мелеуз, ул. Смоленская, д. 34, строение 1: аудитория 16-015 - Тренажерный зал : Спортивное оборудование: шведская стенка с комплектом тренажеров, тренажер универсальный, велотренажеры; спортивная беговая дорожка, гантели, мячи, гимнастические обручи, гимнастические стенки; гимнастические маты; музыкальный центр, теннисный стол

Адрес: 453850, Республика Башкортостан, р-н Мелеузовский, г. Мелеуз, ул. Смоленская, д. 34, строение 1: аудитория 16-016 - Учебная аудитория для проведения спортивных занятий : Спортивное оборудование: шведская стенка с комплектом тренажеров, тренажер универсальный, велотренажеры; спортивная беговая дорожка, гантели, мячи, гимнастические обручи, гимнастические стенки; гимнастические маты; музыкальный центр, теннисный стол

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

### Методические рекомендации по освоению дисциплины

#### Методические рекомендации по работе с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю. Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

#### Работа с рекомендованной литературой:

При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности.

Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать. План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов:

- план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения,
- текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника,
- свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы, часть материала может быть представлена планом,
- тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу. В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

#### Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия представляют особую форму сочетания теории и практики. Их назначение – углубление проработки теоретического материала предмета путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к практическим занятиям включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение практического занятия предполагает, например:

- индивидуальные выступления студентов с сообщениями по какому-либо вопросу изучаемой темы;
- фронтальное обсуждение рассматриваемой проблемы, обобщения и выводы;
- решение задач и упражнений по образцу;
- решение вариантов задач и упражнений;
- решение ситуационных производственных (профессиональных) задач;
- проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;
- выполнение контрольных работ;
- работу с тестами.

При подготовке к практическим занятиям студентам рекомендуется: внимательно ознакомиться с тематикой практического занятия; прочесть конспект лекции по теме, изучить рекомендованную литературу; составить краткий план ответа на каждый вопрос практического занятия; проверить свои знания, отвечая на вопросы для самопроверки; если встретятся незнакомые термины, обязательно обратиться к словарю и зафиксировать их в тетради. Все письменные задания выполнять в рабочей тетради. Практические занятия развивают у студентов навыки самостоятельной работы по решению конкретных задач.

#### Методические рекомендации по устному опросу/самоподготовке

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения достаточного количества соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств. В случае необходимости следует рекомендовать еще раз внимательно разобраться в материале. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала – умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако преподавателю следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

#### Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тестирование – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний обучающихся, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у обучающегося в процессе изучения учебного материала. Однако тестирование не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у обучающегося стремление к чтению дополнительной экономической литературы. Зачет завершает изучение определенного раздела учебного курса и должен показать умение обучающегося использовать полученные знания в ходе подготовки и сдачи тестирования при ответах на экзаменационные вопросы. Тестирование может проводиться в устной или письменной форме. Подготовка к тестированию начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения тестирования. Как правило, на самостоятельную подготовку к тестированию обучающемуся отводится 2-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и (по указанию преподавателя) конспектирование важнейших источников. Тестирование проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым обучающимся или беседы в небольших группах (3-5 человек). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, контролирует конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. Проведение тестирования позволяет обучающемуся приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к промежуточной аттестации.

#### Методические рекомендации по подготовке к зачету

В ходе подготовки к зачету студент, в первую очередь, должен систематизировать знания, полученные в ходе изучения дисциплины. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебниками, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету.

После этого у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и лабораторных занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

### **8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ**

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

Основной формой в дистанционном обучении является индивидуальная форма обучения. Главным достоинством индивидуального обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является то, что оно позволяет полностью индивидуализировать содержание, методы и темпы учебной деятельности инвалида, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач; вносить вовремя необходимые коррективы как в деятельность студента-инвалида, так и в деятельность преподавателя. Дистанционное обучение также обеспечивает возможности коммуникаций не только с преподавателем, но и с другими обучаемыми, сотрудничество в процессе познавательной деятельности.

При изучении дисциплины используются следующие организационные мероприятия:

- использование возможностей сети «Интернет» для обеспечения связи с обучающимися, предоставления им необходимых материалов для самостоятельного изучения, контроля текущей успеваемости и проведения тестирования;
- проведение видеоконференций, лекций, консультаций, и т.д. с использованием программ, обеспечивающих дистанционный контакт с обучающимся в режиме реального времени.
- предоставление электронных учебных пособий, включающих в себя основной материал по дисциплинам, включенным в ОПОП;
- проведение занятий, консультаций, защит курсовых работ и т.д. на базе консультационных пунктов, обеспечивающих условия для доступа туда лицам с ограниченными возможностями;
- предоставление видеолекций, позволяющих изучать материал курса дистанционно.
- использование программного обеспечения и технических средств, имеющих функции адаптации для использования лицами с ограниченными возможностями.