

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

ФИО: Силин Яков Петрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 11.05.2023 16:22:20

Уникальный идентификатор документа: 24f866b16484076a8cbb3c509a9531e605f

Одобрена Педагогическим советом колледжа

Утверждена

Советом по учебно-методическим вопросам и качеству образования

протокол № 4 от 14.12.2022 г.

Председатель Д.А. Карх



протокол № 4 от 06.12.2022 г.

Директор колледжа А.Э. Чечулин

(подпись)

(подпись)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 38.02.07 Банковское дело

Форма обучения очная

Год набора 2023

Разработана:
Преподаватель,
А.Р. Даутов

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП | 4 |
| 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП | 4 |
| 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН | 5 |
| 6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ | 5 |
| 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| 8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ | 10 |
| 9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ | 11 |
| 11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ | 12 |

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной в соответствии с ФГОС СПО

| | |
|----------|---|
| ФГОС СПО | Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело (приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 г. № 67) |
| ПС | |

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины "Физическая культура" является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- 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

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Результатом освоения дисциплины, в соответствии с рабочей программой воспитания, является формирование у обучающихся следующих личностных результатов обучения:

ЛР1. Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР 7. Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.

ЛР 9. Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный

на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина относится к вариативной части учебного плана.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

| Промежуточный контроль | Часов | | | | | |
|------------------------|------------------|---------------------------------|--------|---|--|---|
| | Всего за семестр | Контактная работа .(по уч.зан.) | | | Самостоятельная работа в том числе подготовка контрольных и курсовых | |
| | | Всего | Лекции | Практические занятия, включая курсовое проектирование | | |
| Семестр 1 | | | | | | |
| | 0 | 32 | 2 | 30 | 10 | 0 |
| Семестр 2 | | | | | | |
| Зачет | 0 | 46 | 0 | 46 | 26 | 0 |
| Семестр 3 | | | | | | |
| | 0 | 18 | 0 | 18 | 1 | 0 |
| Семестр 4 | | | | | | |
| Зачет с оценкой | 0 | 20 | 0 | 20 | 7 | 0 |
| | 0 | 116 | 2 | 114 | 44 | 0 |

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП

В результате освоения ООП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС СПО.

Общие компетенции (ОК)

| Шифр и наименование компетенции | Индикаторы достижения компетенций |
|--|--|
| ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - преимущества командной работы, - невербальные средства общения, - предпосылки конфликтных ситуаций; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни на примере командных игр, - смягчать конфликты, - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению, - оценивать качество своего вклада и каждого участника команды. |

| | |
|--|---|
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. |
|--|---|

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Тема | Наименование темы | Всего часов | Контактная работа (по уч.зан.) | | | Самост. работа | Контроль самостоятельной работы |
|-----------|---|-------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----------------|---------------------------------|
| | | | Лекции | Лабораторные | Практические занятия | | |
| Семестр 1 | | 42 | | | | | |
| Тема 1. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке (ОК 8, ЛР1, ЛР 7, ЛР 11) | 42 | 2 | | 30 | 10 | |
| Семестр 2 | | 72 | | | | | |
| Тема 2. | Легкая атлетика (ОК 8, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11) | 72 | | | 46 | 26 | |
| Семестр 3 | | 19 | | | | | |
| Тема 3. | Спортивные игры (ОК 4, ЛР1, ЛР 7, ЛР 9) | 19 | | | 18 | 1 | |
| Семестр 4 | | 27 | | | | | |
| Тема 4. | Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 8, ОК4, ЛР 9, ЛР 11) | 27 | | | 20 | 7 | |

6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

| Раздел/Тема | Вид оценочного средства | Описание оценочного средства | Критерии оценивания |
|---------------------------------|--|---|---|
| Текущий контроль (Приложение 4) | | | |
| 1-4 семестр | Ведомость посещаемости учебных занятий | Посещение практических занятий | 1 балл за занятие |
| 1-4 семестр | Посещение спортивно-массовых мероприятий | Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика | от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия |

| | | | |
|---------------------------------------|--|---|---|
| 1-4 семестр | Участие в спортивно-массовых мероприятиях | Непосредственно участие во Всероссийских спортивно-массовых мероприятиях («Кросс нации», «Лыжня России», «Лед надежды нашей» и др., а также во внутривузовских соревнованиях и соревнованиях АССК | от 5 до 15 баллов в зависимости от уровня соревнований |
| 1-4 семестр | Участие во Всероссийских проектах ВФСК «ГТО» и «От студзачета к знаку ГТО» | Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета | Золотой знак «ГТО» 50 баллов Серебряный знак «ГТО» 40 баллов Бронзовый знак «ГТО» 30 баллов Любой знак «От студзачета к знаку ГТО» 10 баллов |
| 1-4 семестр | Посещение тренировочных занятий в сборных и секциях университета | Регулярное посещение занятий в сборных и секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университета в течение учебного года | от 20 до 50 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений на соревнованиях |
| Промежуточный контроль (Приложение 5) | | | |
| 2 семестр (За) | Контрольные нормативы/Реферат | Нормативы для определения развития физических качеств. Реферат для студентов специальной медицинской группы и освобожденные от занятий ФК | Зачтено/Не зачтено |
| 4 семестр (ЗаО) | Контрольные нормативы. Билет к зачету | Нормативы для определения развития физических качеств. Билет состоит из тестовых заданий - 5 закрытых вопросов и 5 открытых вопросов. Количество билетов - 10. | Оценивается от 2 до 5 баллов |

ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ООП формируется на основе объединения текущей и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущая аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течении семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин (предметов) и практик закреплены виды текущей аттестации, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончанию дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончанию формирования компетенций.

| Показатель оценки | По 5-балльной системе | Характеристика показателя |
|-------------------|-----------------------|--|
| 100% - 85% | отлично | обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне |
| 84% - 70% | хорошо | обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответа и т.д.) |
| 69% - 50% | удовлетворительно | обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно. |
| 49 % и менее | неудовлетворительно | обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для решения профессиональных задач |
| 100% - 50% | зачтено | характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» |
| 49 % и менее | не зачтено | характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно» |

7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Содержание лекций

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке (ОК 8, ЛР1, ЛР 7, ЛР 11)

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

7.2 Содержание практических занятий и лабораторных работ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке (ОК 8, ЛР1, ЛР 7, ЛР 11)

Занятия по специализациям: - Лёгкая атлетика - Спортивные игры: - баскетбол - волейбол - футбол - Занятия на тренажерах - Общая физическая подготовка (ОФП) - Занятия со студентами специальной медицинской группы

Тема 2. Легкая атлетика (ОК 8, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11)

Занятия по специализациям: - Лёгкая атлетика - Спортивные игры: - баскетбол - волейбол - футбол - Занятия на тренажерах - Общая физическая подготовка (ОФП) - Занятия со студентами специальной медицинской группы

Тема 3. Спортивные игры (ОК 4, ЛР1, ЛР 7, ЛР 9)

Занятия по специализациям: - Лёгкая атлетика - Спортивные игры: - баскетбол - волейбол - футбол - Занятия на тренажерах - Общая физическая подготовка (ОФП) - Занятия со студентами специальной медицинской группы

Тема 4. Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 8, ОК4, ЛР 9, ЛР 11)

Занятия по специализациям: - Лёгкая атлетика - Спортивные игры: - баскетбол - волейбол - футбол - Занятия на тренажерах - Общая физическая подготовка (ОФП) - Занятия со студентами специальной медицинской группы

7.3. Содержание самостоятельной работы

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке (ОК 8, ЛР1, ЛР 7, ЛР 11)

Изучение учебной литературы по основам физической культуры.
занятия в спортивных секциях, фитнес центрах, физическая активность.

Тема 2. Легкая атлетика (ОК 8, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11)

Изучение учебной литературы по основам физической культуры.
занятия в спортивных секциях, фитнес центрах, физическая активность.

Тема 3. Спортивные игры (ОК 4, ЛР1, ЛР 7, ЛР 9)

Изучение учебной литературы на темы физической подготовки в игровых видах спорта и технических аспектов игры в баскетбол,
занятия в спортивных секциях, фитнес центрах, физическая активность.

Тема 4. Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 8, ОК4, ЛР 9, ЛР 11)

Изучение учебной литературы на тему характеристика опорно-двигательного и мышечного аппарата,
занятия в спортивных секциях, фитнес центрах, физическая активность.

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену
Приложение 1

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену
Приложение 2.

7.3.3. Перечень курсовых работ
Не предусмотрено

7.4. Электронное портфолио обучающегося
Материалы не размещаются

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы
Не предусмотрено

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы
Не предусмотрено

8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

По заявлению студента

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Сайт библиотеки УрГЭУ

<http://lib.usue.ru/>

Основная литература:

1. Караулова Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 336 – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1247150>
2. Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 148 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495699>
3. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 493 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/491233>

4. Эммерт М. С., Фаина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 110 с – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495814>

5. Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 599 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495018>

Дополнительная литература:

1. Стрельников В.А., Толстикова В.А., Кузьмин В.А. Учебно-тренировочный процесс в боксе [Электронный ресурс]: Монография. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 112 с. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1216376>

2. Филиппова Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022. - 197 – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>

3. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 424 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/488898>

4. Горелов А. А., Румба О. Г., Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н. Теоретические основы физической культуры [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 194 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/496822>

5. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н., Балышева Н. В., Бочарова В. И. Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 149 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495966>

6. Филиппова Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 201 – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Перечень лицензионного программного обеспечения:

Astra Linux Common Edition. Договор № 1 от 13 июня 2018, акт от 17 декабря 2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

МойОфис стандартный. Соглашение № СК-281 от 7 июня 2017. Дата заключения - 07.06.2017. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Справочно-правовая система Консультант+. Срок действия лицензии до 31.12.2023

Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии - без ограничения срока

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием спецоборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к промежуточной аттестации

Нормативы испытаний (тесты) для промежуточной аттестации в 4 семестре

Необходимо сдать 7 нормативов из 8 для получения зачета. Оценка формируется из среднего арифметического показателя за 7 нормативов. Для получения оценки «зачтено» необходимо, чтобы среднее арифметическое было равно или выше 3. Если студент сдал зачетные нормативы ниже оценки «удовлетворительно» (3), значит студент не освоил программу по дисциплине «Физическая культура» и получает оценку «не зачтено».

| № | Нормативы испытаний (тесты) | Девушки | | | Юноши | | |
|---|---|---------|-------|-------|-------|------|------|
| | | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами, в см.) | 155 | 165 | 170 | 190 | 205 | 210 |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнаст. скамье (в см.) | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 20 | 24 | 32 | 20 | 27 | 33 |
| 4 | Челночный бег 3x10 м. | 10,0 | 9,3 | 9,0 | 9,0 | 8,2 | 8,0 |
| 5 | Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине | 4 | 7 | 10 | 5 | 7 | 10 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 4 | 7 | 10 | 12 | 22 | 28 |
| 7 | Бег на 60 м(с) | 13,0 | 11,9 | 10,9 | 11,0 | 10,0 | 9,0 |
| 8 | Бег 2000 м (с) | 16,0 | 14,10 | 13,10 | | | |
| 9 | Бег 3000 м (с) | - | - | - | 18,0 | 16,0 | 15,0 |

Нормативы испытаний (тесты) для дифференцированного зачета в 6 семестре

Необходимо сдать 7 нормативов из 8 для получения дифференцированного зачета. Оценка формируется из среднего арифметического показателя за 7 нормативов. Студенты сдают 7 норматива из 8 по выбору. Если студент сдал зачетные нормативы ниже оценки «удовлетворительно» (3), значит студент не освоил программу по дисциплине «Физическая культура» и получает оценку «неуд.». Нормативы для дифференцированного зачета

| № | Нормативы испытаний (тесты) | Девушки | | | Юноши | | |
|---|--|---------|------|------|-------|-------|-------|
| | | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами, в см.) | 160 | 170 | 175 | 195 | 200 | 210 |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (в см.) | 7 | 9 | 11 | 6 | 7 | 8 |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 24 | 27 | 33 | 24 | 28 | 35 |
| 4 | Челночный бег 3x10 м. | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,0 | 7,6 |
| 5 | Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине | 5 | 8 | 11 | 6 | 8 | 11 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 5 | 8 | 11 | 15 | 25 | 30 |
| 7 | Бег на 60 м(с) | 12,0 | 11,0 | 10,5 | 10,5 | 9,5 | 8,8 |
| 8 | Бег 2000 м (с) | 15,0 | 13,0 | 12,0 | | | |
| 9 | Бег 3000 м (с) | - | - | - | 18,0 | 15,30 | 14,30 |

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к промежуточной аттестации

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

Закрытые вопросы

1. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Когда отмечается Всероссийский День самбо?
а) 23 мая;
б) 28 октября;
в) **16 ноября.**
2. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Какое количество очков считается за один штрафной бросок в баскетболе?
а) 3;
б) **2;**
в) 1.
3. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Какое количество очков считается за один бросок в баскетболе, забитый из-за трёх очковой дуги?
а) 2;
б) **3;**
в) 4.
4. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. До скольких очков проводится решающий пятый сет в волейболе при счёте в партиях 2:2?
а) 20;
б) **15;**
в) 25.
5. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Может ли засчитаться гол, забитый непосредственно с углового удара?
а) нет;
б) **да;**
в) только после первой передачи.
6. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Сколько секунд даётся на атаку команде после забитого мяча в баскетболе?
а) **24;**
б) 36;
в) 48.
7. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Какая высота баскетбольного кольца?
а) **3,05м;**
б) 2,5 м;

- в) 3,65 м.
8. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Высота сетки в волейболе для мужчин?
- а) **2,43 м;**
б) 2,24 м;
в) 2,55 м
9. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Высота футбольных ворот?
- а) 3,05 м;
б) 2,85 м;
в) **2,44 м.**
10. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Сколько периодов длится баскетбольный матч?
- а) **5;**
б) 6;
в) 4.
11. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Длительность по времени дополнительного периода в игре баскетбол?
- а) **5 минут;**
б) 10 минут;
в) 7 минут.
12. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Размеры волейбольной площадки?
- а) **18x9 метров;**
б) 20x10 метров;
в) 15x8 метров.

Открытые вопросы

1. Перечислите, что относится к активному отдыху?
Ответ: К активному отдыху относятся пешие или водные походы, путешествия, спортивные мероприятия, подвижные игры, танцы, плавание, велопрогулки и др.
2. Укажите, где зародились Олимпийские игры?
Ответ: В древней Греции
3. Укажите сколько игроков в волейбольной команде играет на передней линии, а сколько на задней?
Ответ: в волейбольной команде 3 игрока на передней и 3 игрока на задней линиях.
4. Какой вид соревнований на Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов в 490г. до н.э.?
Ответ: бег 42 км 195 м
5. Назовите эмблему Олимпийского комитета России?
Ответ: Пять Олимпийских колец и изображение трёхцветного языка пламени

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

Закрытые вопросы

1. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Физическая культура это:
 - а) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
 - б) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;**
 - в) наука о природной деятельности человека.
2. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. К объективным показателям самоконтроля относится:
 - а) частота сердечных сокращений;**
 - б) самочувствие;
 - в) аппетит.
3. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
 - а) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
 - б) продолжительностью выполнения двигательных действий;
 - в) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.**
4. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Переутомление это:
 - а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
 - б) состояние организма, при котором снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышается АД;
 - в) патологическое состояние организма, проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно сосудистой системы, ухудшение спортивных результатов.**
5. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. На какие виды можно разделить тренажёры (в зависимости от выполняемой задачи)?
 - а) блочные, для рук, для ног, для спины, для пресса;
 - б) кардио, блочные, рычажные, с собственным весом, силовые рамы;**
 - в) с блинами, с блоками, с зафиксированным весом, со свободным весом, с собственным весом.
6. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. В каком году был принят 1 Комплекс ГТО в СССР?
 - а) 1931;
 - б) 1934;**
 - в) 1937.
7. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Какие три задачи решаются в процессе физического воспитания:
 - а) развивающие, коррекционные, специфические;

- б) **воспитательные, оздоровительные, образовательные;**
в) общепедагогические, гигиенические, оздоровительные.
8. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Физическое воспитание это:
- а) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности;
- б) **педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;**
- в) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности.
9. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Самый быстрый способ плавания:
- а) **кроль;**
- б) баттерфляй;
- в) брасс.
10. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Виды кардиотренажёров:
- а) **велотренажёры, беговые дорожки, эллиптические, степперы, гребные тренажёры;**
- б) беговые дорожки, степ-платформа, гребная тяга, прыжки на скакалке, бег на месте;
- в) велотренажёры, бег с высоким подниманием бедра, степперы, кроссовер, тренажёр Шмидта.
11. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. С каким видом спорта можно сравнить Комплекс ГТО?
- а) десятиборье;
- б) **многоборье;**
- в) пятиборье.
12. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Ловкость это:
- а) способность быстро ориентироваться в меняющихся ситуациях;
- б) способность быстро освоить новое двигательное действие;
- в) **сложно координационная способность, которая предполагает за короткое время освоить двигательное действие и перестроить координацию движений, меняя их характеристики.**
13. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. К циклическим видам спорта не относятся:
- а) **волейбол;**
- б) стайерский бег;
- в) плавание.
14. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Александр Попов олимпийский чемпион в:
- а) боксе;
- б) **плавании;**
- в) гребле.

15. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Средствами физического воспитания являются:
- а) теория и методика физвоспитания, физические упражнения, оздоровительные силы природы;
 - б) **физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;**
 - в) физические упражнения.
16. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Здоровый образ жизни (определение ВОЗ) это:
- а) **состояние полного физического, духовного и социального благополучия;**
 - б) отсутствие болезней и физических дефектов;
 - в) естественное состояние организма без болезней или недомогания.
17. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Самые эффективные упражнения для укрепления бедренных и ягодичных мышц?
- а) прыжки на носках, ходьба на пятках, приставной шаг;
 - б) прыжки, ходьба в полном приседе, гиперэкстензия;
 - в) **присед со штангой, выпады, отведение ног на кроссовере.**
18. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов. Год возрождения комплекса ГТО в современной России?
- а) 2013;
 - б) 2015;
 - в) **2014.**

Открытые вопросы

1. Укажите оптимальную величину пульса при занятиях физическими упражнениями для начинающих в возрасте 20 лет?
Ответ: Оптимальная величина пульса для начинающих 50-70% от максимально допустимой. Максимально допустимая вычисляется по формуле $200 - \text{возраст}$. $(220-20)*50-70\%=100-140$ ударов в минуту.
2. Укажите, как рассчитать максимально допустимую ЧСС?
Ответ: $220 - \text{возраст}$
3. Перечислите физические упражнения какого характера оказывают наиболее эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему?
Ответ: Ходьба, бег, прогулка на беговых лыжах, аэробика, плавание, танцы и др.
4. Перечислите основные физические качества.
Ответ: сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.
5. Укажите, через сколько происходит восстановление ЧСС до исходного уровня после физической нагрузки у студента?
Ответ: В среднем ЧСС снижается до исходного уровня в за 5 минут, не позднее чем через 10 минут. Время восстановления ЧСС зависит от состояния здоровья студента, уровня подготовленности и уровня физической нагрузки и др. факторов.
6. Дайте определение понятию: Гибкость.

Ответ: гибкость — способность выполнять физические упражнения с большой амплитудой, степень подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата.

7. Дайте определение понятию: Ловкость.

Ответ: ловкость — это способность выполнять сложные по координации движения или быстро изменить положение тела. Ловкость - это способность быстро овладевать сложными движениям быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

8. Дайте определение понятию: Быстрота.

Ответ: быстрота — это способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени. Быстрота как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.

**Приложение 4
к рабочей программе**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**УТВЕРЖДЕНЫ
на заседании Педагогического совета колледжа**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
по дисциплине
Физическая культура**

Оценочные материалы текущего контроля

| Раздел/Тема | Вид оценочного средства | Описание оценочного средства | Критерии оценивания |
|--|--|--|--|
| Текущий контроль не менее 50% за семестр | | | |
| Физическая культура | Посещаемость учебных занятий | Посещение практических занятий | одно занятие 1 балл |
| | Посещение спортивно-массовых мероприятий | Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика. | от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия |
| | Участие в спортивно-массовых мероприятиях | Непосредственно участие во Всероссийских спортивно-массовых мероприятиях («Кросс нации», «Лыжня России», «Лед надежды нашей» и др., а также во внутривузовских соревнованиях и соревнованиях АССК. | от 5 до 15 баллов в зависимости от уровня соревнований |
| | Участие во Всероссийских проектах ВФСК «ГТО» и «От студзачета к знаку ГТО» | Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета | Золотой знак «ГТО» 25 баллов Серебряный знак «ГТО» 20 баллов Бронзовый знак «ГТО» 15 баллов Любой знак «От студзачета к знаку ГТО» 5 баллов |
| | Посещение тренировочных занятий в сборных и секциях университета | Регулярное посещение занятий в сборных и секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университета в течение учебного года | От 10 до 25 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений на соревнованиях |

**Приложение 5
к рабочей программе**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДЕНЫ
на заседании Педагогического совета колледжа

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ

ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

по дисциплине

Физическая культура

Студенты основной медицинской группы выполняют контрольные нормативы физической подготовленности после каждого семестра обучения.

Обязательные тесты определения физической подготовленности проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в колледж, и в конце семестра – как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Студенты специальной медицинской группы выполняют реферат (приложение 2) вместо сдачи контрольных нормативов.

Нормативы испытаний (тесты) для промежуточной аттестации во 4 семестре

Необходимо сдать 7 нормативов из 8 для получения зачета. Оценка формируется из среднего арифметического показателя за 7 нормативов. Для получения оценки «зачтено» необходимо, чтобы среднее арифметическое было равно или выше 3. Если студент сдал зачетные нормативы ниже оценки «удовлетворительно» (3), значит студент не освоил **программу по дисциплине «Физическая культура»** и получает оценку «не зачтено».

| № | Нормативы испытаний (тесты) | Девушки | | | Юноши | | |
|---|--|---------|-------|-------|-------|------|------|
| | | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами, в см.) | 155 | 165 | 170 | 190 | 205 | 210 |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (в см.) | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 20 | 24 | 32 | 20 | 27 | 33 |
| 4 | Челночный бег 3x10 м. | 10,0 | 9,3 | 9,0 | 9,0 | 8,2 | 8,0 |
| 5 | Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине | 4 | 7 | 10 | 5 | 7 | 10 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 4 | 7 | 10 | 12 | 22 | 28 |
| 7 | Бег на 60 м(с) | 13,0 | 11,9 | 10,9 | 11,0 | 10,0 | 9,0 |
| 8 | Бег 2000 м (с) | 16,0 | 14,10 | 13,10 | | | |
| 9 | Бег 3000 м (с) | - | - | - | 18,0 | 16,0 | 15,0 |

Нормативы испытаний (тесты) для дифференцированного зачета в 6 семестре
 Необходимо сдать 7 нормативов из 8 для получения дифференцированного зачета. Оценка формируется из среднего арифметического показателя за 7 нормативов. Студенты сдают 7 норматива из 8 по выбору. Если студент сдал зачетные нормативы ниже оценки «удовлетворительно» (3), значит студент не освоил программу по дисциплине «Физическая культура» и получает оценку «неуд.». Нормативы для дифференцированного зачета сдаются в течение года.

| № | Нормативы испытаний (тесты) | Девушки | | | Юноши | | |
|---|--|---------|------|------|-------|-------|-------|
| | | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами, в см.) | 160 | 170 | 175 | 195 | 200 | 210 |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (в см.) | 7 | 9 | 11 | 6 | 7 | 8 |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 24 | 27 | 33 | 24 | 28 | 35 |
| 4 | Челночный бег 3x10 м. | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,0 | 7,6 |
| 5 | Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине | 5 | 8 | 11 | 6 | 8 | 11 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 5 | 8 | 11 | 15 | 25 | 30 |
| 7 | Бег на 60 м(с) | 12,0 | 11,0 | 10,5 | 10,5 | 9,5 | 8,8 |
| 8 | Бег 2000 м (с) | 15,0 | 13,0 | 12,0 | | | |
| 9 | Бег 3000 м (с) | - | - | - | 18,0 | 15,30 | 14,30 |

Темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья и специальной медицинской группы (вместо сдачи контрольных нормативов):

3 семестр

Составление и проведение индивидуального комплекса упражнений подготовительной части профилированного учебно-тренировочного занятия (избранного вида спорта: баскетбол, волейбол, плавание, ОФП и т.д.) с группой студентов (ОК 4).

4 семестр

Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Особенности рационального использования физической культуры в режиме учебного труда студентов (ОК 8).

5 семестр

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями (с ведением и представлением дневника самоконтроля) (ОК 8).

6 семестр

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Реферат дополнить комплексом упражнений по специальности студента (ОК 8).

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

| | |
|------------------------------|--------------------------|
| Дисциплина | Физическая культура |
| Вид промежуточной аттестации | Дифференцированный зачёт |
| Составила | А.Р. Даутов |

Вариант 1
Тестовые задания закрытого и открытого типа

| | Ответ | Тестовые вопросы закрытого типа |
|---|-------|---|
| 1 | | Физическая культура это: а) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека; б) <u>часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;</u> в) наука о природной деятельности человека. |
| 2 | | К объективным показателям самоконтроля относится: а) <u>частота сердечных сокращений;</u> б) самочувствие; в) аппетит. |
| 3 | | Величина нагрузки физических упражнений обусловлена: а) утомлением, возникающим в результате их выполнения; б) продолжительностью выполнения двигательных действий; в) <u>сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.</u> |
| 4 | | Переутомление это: а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена; б) состояние организма, при котором снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышается АД; в) <u>патологическое состояние организма, проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно сосудистой системы, ухудшение спортивных результатов.</u> |
| 5 | | На какие виды можно разделить тренажёры (в зависимости от выполняемой задачи)? а) блочные, для рук, для ног, для спины, для прессы; б) <u>кардио, блочные, рычажные, с собственным весом, силовые рамы;</u> в) с блинами, с блоками, с зафиксированным весом, со свободным весом, с собственным весом. |

Тестовые задания открытого типа:

1. Перечислите, что относится к активному отдыху?
2. Укажите оптимальную величину пульса при занятиях физическими упражнениями для начинающих в возрасте 20 лет?
3. Укажите, как рассчитать максимально допустимую ЧСС?

4. Перечислите физические упражнения какого характера оказывают наиболее эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему?
5. Укажите, где зародились Олимпийские игры?

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

| | |
|------------------------------|--------------------------|
| Дисциплина | Физическая культура |
| Вид промежуточной аттестации | Дифференцированный зачёт |
| Составила | А.Р. Даутов |

Вариант 2
Тестовые задания закрытого и открытого типа

| Ответ | Тестовые вопросы закрытого типа |
|-------|--|
| 1 | Сколько секунд даётся на атаку команде после забитого мяча в баскетболе? а) <u>24</u> ; б) 36; в) 48. |
| 2 | Какая высота баскетбольного кольца? а) <u>3,05м</u> ; б) 2,5 м; в) 3,65 м. |
| 3 | Высота сетки в волейболе для мужчин? а) <u>2,43 м</u> ; б) 2,24 м; в) 2,55 м |
| 4 | Высота футбольных ворот? а) 3,05 м; б) 2,85 м; в) <u>2,44 м</u> . |
| 5 | В каком году был принят 1 Комплекс ГТО в СССР? а) 1931; б) <u>1934</u> ; в) 1937. |

Тестовые задания открытого типа:

1. Перечислите основные физические качества.
2. Укажите, через сколько происходит восстановление ЧСС до исходного уровня после физической нагрузки у студента?
3. Дайте определение понятию: Гибкость
4. Дайте определение понятию: Ловкость.
5. Дайте определение понятию: Быстрота.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

| | |
|------------------------------|--------------------------|
| Дисциплина | Физическая культура |
| Вид промежуточной аттестации | Дифференцированный зачёт |
| Составила | А.Р. Даутов |

Вариант 3
Тестовые задания закрытого и открытого типа

| | Ответ | Тестовые вопросы закрытого типа |
|---|-------|---|
| 1 | | Какие три задачи решаются в процессе физического воспитания: а) развивающие, коррекционные, специфические; б) <u>воспитательные, оздоровительные, образовательные;</u> в) общепедагогические, гигиенические, оздоровительные. |
| 2 | | Физическое воспитание это: а) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности; б) <u>педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;</u> в) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности. |
| 3 | | Самый быстрый способ плавания: а) <u>кроль;</u> б) баттерфляй; в) брасс. |
| 4 | | Когда отмечается Всероссийский День самбо? а) 23 мая; б) 28 октября; в) <u>16 ноября.</u> |
| 5 | | Виды кардиотренажёров: а) <u>велотренажёры, беговые дорожки, эллиптические, степперы, гребные тренажёры;</u> б) беговые дорожки, степ-платформа, гребная тяга, прыжки на скакалке, бег на месте; в) велотренажёры, бег с высоким подниманием бедра, степперы, кроссовер, тренажёр Шмидта. |

Тестовые задания открытого типа:

1. Перечислите, что относится к активному отдыху?
2. Укажите оптимальную величину пульса при занятиях физическими упражнениями для начинающих в возрасте 20 лет?
3. Укажите, где зародились Олимпийские игры?
4. Перечислите основные физические качества.
5. Дайте определение понятию: Ловкость.
6. Дайте определение понятию: Быстрота.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

| | |
|------------------------------|--------------------------|
| Дисциплина | Физическая культура |
| Вид промежуточной аттестации | Дифференцированный зачёт |
| Составила | А.Р. Даутов |

Вариант 4
Тестовые задания закрытого и открытого типа

| | Ответ | Тестовые вопросы закрытого типа |
|---|-------|--|
| 1 | | Какое количество очков считается за один штрафной бросок в баскетболе? а) 3; б) 2 ; в) 1. |
| 2 | | Какое количество очков считается за один бросок в баскетболе, забитый из-за трёх очковой дуги? а) 2; б) 3 ; в) 4. |
| 3 | | До скольких очков проводится решающий пятый сет в волейболе при счёте в партиях 2:2? а) 20; б) 15 ; в) 25. |
| 4 | | Может ли засчитаться гол, забитый непосредственно с углового удара? а) нет; б) да ; в) только после первой передачи. |
| 5 | | С каким видом спорта можно сравнить Комплекс ГТО? а) десятиборье; б) многоборье ; в) пятиборье. |

Тестовые задания открытого типа:

1. Укажите, как рассчитать максимально допустимую ЧСС?
2. Перечислите физические упражнения какого характера оказывают наиболее эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему?
3. Укажите, через сколько происходит восстановление ЧСС до исходного уровня после физической нагрузки у студента?
4. Дайте определение понятию: Гибкость
5. Дайте определение понятию: Ловкость

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

| | |
|------------------------------|--------------------------|
| Дисциплина | Физическая культура |
| Вид промежуточной аттестации | Дифференцированный зачёт |
| Составила | А.Р. Даутов |

Вариант 5
Тестовые задания закрытого и открытого типа

| | Ответ | Тестовые вопросы закрытого типа |
|---|-------|--|
| 1 | | Ловкость это: а) способность быстро ориентироваться в меняющихся ситуациях; б) способность быстро освоить новое двигательное действие; в) <u>сложно координационная способность, которая предполагает за короткое время освоить двигательное действие и перестроить координацию движений, меняя их характеристики.</u> |
| 2 | | К циклическим видам спорта не относятся: а) <u>волейбол;</u> б) стайерский бег; в) плавание. |
| 3 | | Александр Попов олимпийский чемпион в: а) боксе; б) <u>плавании;</u> в) гребле. |
| 4 | | Средствами физического воспитания являются: а) теория и методика физвоспитания, физические упражнения, оздоровительные силы природы; б) <u>физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;</u> в) физические упражнения. |
| 5 | | Здоровый образ жизни (определение ВОЗ) это: а) <u>состояние полного физического, духовного и социального благополучия;</u> б) отсутствие болезней и физических дефектов; в) естественное состояние организма без болезней или недомогания. |

Тестовые задания открытого типа:

1. Перечислите, что относится к активному отдыху?
2. Укажите, как рассчитать максимально допустимую ЧСС?
3. Перечислите физические упражнения какого характера оказывают наиболее эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему?
4. Перечислите основные физические качества.
5. Дайте определение понятию: Гибкость

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

| | |
|------------------------------|--------------------------|
| Дисциплина | Физическая культура |
| Вид промежуточной аттестации | Дифференцированный зачёт |
| Составила | А.Р. Даутов |

Вариант 6
Тестовые задания закрытого и открытого типа

| | Ответ | Тестовые вопросы закрытого типа |
|---|-------|--|
| 1 | | Самые эффективные упражнения для укрепления бедренных и ягодичных мышц? а) прыжки на носках, ходьба на пятках, приставной шаг; б) прыжки, ходьба в полном приседе, гиперэкстензия; в) <u>присед со штангой, выпады, отведение ног на кроссовере.</u> |
| 2 | А | Сколько периодов длится баскетбольный матч? а) <u>5;</u> б) 6; в) 4. |
| 3 | А | Длительность по времени дополнительного периода в игре баскетбол? а) <u>5 минут;</u> б) 10 минут; в) 7 минут. |
| 4 | А | Размеры волейбольной площадки? а) <u>18x9 метров;</u> б) 20x10 метров; в) 15x8 метров. |
| 5 | В | Год возрождения комплекса ГТО в современной России? а) 2013; б) 2015; в) <u>2014.</u> |

Тестовые задания открытого типа:

1. Перечислите, что относится к активному отдыху?
2. Укажите, как рассчитать максимально допустимую ЧСС?
3. Перечислите физические упражнения какого характера оказывают наиболее эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему?
4. Перечислите основные физические качества.
5. Укажите, через сколько происходит восстановление ЧСС до исходного уровня после физической нагрузки у студента?

| | |
|------------------------------|--------------------------|
| Дисциплина | Физическая культура |
| Вид промежуточной аттестации | Дифференцированный зачёт |
| Составила | А.Р. Даутов |

Вариант 7
Тестовые задания закрытого и открытого типа

| Ответ | Тестовые вопросы закрытого типа |
|-------|---|
| 1 | Физическая культура это: а) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека; б) <u>часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;</u> в) наука о природной деятельности человека. |
| 2 | Переутомление это: а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена; б) состояние организма, при котором снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышается АД; в) <u>патологическое состояние организма, проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно сосудистой системы, ухудшение спортивных результатов.</u> |
| 3 | Какая высота баскетбольного кольца? а) <u>3,05м;</u> б) 2,5 м; в) 3,65 м. |
| 4 | Какие три задачи решаются в процессе физического воспитания: а) развивающие, коррекционные, специфические; б) <u>воспитательные, оздоровительные, образовательные;</u> в) общепедагогические, гигиенические, оздоровительные. |
| 5 | Виды кардиотренажёров: а) <u>велотренажёры, беговые дорожки, эллиптические, степперы, гребные тренажёры;</u> б) беговые дорожки, степ-платформа, гребная тяга, прыжки на скакалке, бег на месте; в) велотренажёры, бег с высоким подниманием бедра, степперы, кроссовер, тренажёр Шмидта. |

Тестовые задания открытого типа:

1. Перечислите, что относится к активному отдыху?
2. Укажите, как рассчитать максимально допустимую ЧСС?
3. Перечислите физические упражнения какого характера оказывают наиболее эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему?
4. Перечислите основные физические качества.
5. Дайте определение понятию: Гибкость

| | |
|------------------------------|--------------------------|
| Дисциплина | Физическая культура |
| Вид промежуточной аттестации | Дифференцированный зачёт |
| Составила | А.Р. Даутов |

Вариант 8
Тестовые задания закрытого и открытого типа

| | Ответ | Тестовые вопросы закрытого типа |
|---|-------|---|
| 1 | | К объективным показателям самоконтроля относится: а) <u>частота сердечных сокращений;</u> б) самочувствие; в) аппетит. |
| 2 | | Переутомление это: а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена; б) состояние организма, при котором снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышается АД; в) <u>патологическое состояние организма, проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно сосудистой системы, ухудшение спортивных результатов.</u> |
| 3 | | Высота футбольных ворот? а) 3,05 м; б) 2,85 м; в) <u>2,44 м.</u> |
| 4 | | Физическое воспитание это: а) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности; б) <u>педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;</u> в) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности. |
| 5 | | Ловкость это: а) способность быстро ориентироваться в меняющихся ситуациях; б) способность быстро освоить новое двигательное действие; в) <u>сложно координационная способность, которая предполагает за короткое время освоить двигательное действие и перестроить координацию движений, меняя их характеристики.</u> |

Тестовые задания открытого типа:

1. Укажите оптимальную величину пульса при занятиях физическими упражнениями для начинающих в возрасте 20 лет?
2. Перечислите физические упражнения какого характера оказывают наиболее эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему?

3. Укажите, где зародились Олимпийские игры?
4. Укажите, через сколько происходит восстановление ЧСС до исходного уровня после физической нагрузки у студента?
5. Дайте определение понятию: Быстрота.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

| | |
|------------------------------|--------------------------|
| Дисциплина | Физическая культура |
| Вид промежуточной аттестации | Дифференцированный зачёт |
| Составила | А.Р. Даутов |

Вариант 9
Тестовые задания закрытого и открытого типа

| | Ответ | Тестовые вопросы закрытого типа |
|---|-------|--|
| 1 | | С каким видом спорта можно сравнить Комплекс ГТО? а) десятиборье; б) многоборье ; в) пятиборье. |
| 2 | | Средствами физического воспитания являются: а) теория и методика физвоспитания, физические упражнения, оздоровительные силы природы; б) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы ; в) физические упражнения. |
| 3 | | Сколько периодов длится баскетбольный матч? а) 5 ; б) 6; в) 4. |
| 4 | | Длительность по времени дополнительного периода в игре баскетбол? а) 5 минут ; б) 10 минут; в) 7 минут. |
| 5 | | Год возрождения комплекса ГТО в современной России? а) 2013; б) 2015; в) 2014 . |

Тестовые задания открытого типа:

1. Перечислите физические упражнения какого характера оказывают наиболее эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему?
2. Укажите, где зародились Олимпийские игры?
3. Перечислите основные физические качества.
4. Укажите, через сколько происходит восстановление ЧСС до исходного уровня после физической нагрузки у студента?
5. Дайте определение понятию: Гибкость

| | |
|------------------------------|--------------------------|
| Дисциплина | Физическая культура |
| Вид промежуточной аттестации | Дифференцированный зачёт |
| Составила | А.Р. Даутов |

Вариант 10
Тестовые задания закрытого и открытого типа

| | Ответ | Тестовые вопросы закрытого типа |
|---|-------|---|
| 1 | Б | На какие виды можно разделить тренажёры (в зависимости от выполняемой задачи)? а) блочные, для рук, для ног, для спины, для прессы; б) кардио, блочные, рычажные, с собственным весом, силовые рамы; в) с блинами, с блоками, с зафиксированным весом, со свободным весом, с собственным весом. |
| 2 | Б | Какие три задачи решаются в процессе физического воспитания: а) развивающие, коррекционные, специфические; б) воспитательные, оздоровительные, образовательные; в) общепедагогические, гигиенические, оздоровительные. |
| 3 | Б | Какое количество очков считается за один штрафной бросок в баскетболе? а) 3; б) 2; в) 1. |
| 4 | Б | С каким видом спорта можно сравнить Комплекс ГТО? а) десятиборье; б) многоборье; в) пятиборье. |
| 5 | Б | Средствами физического воспитания являются: а) теория и методика физвоспитания, физические упражнения, оздоровительные силы природы; б) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы; в) физические упражнения. |

Тестовые задания открытого типа:

1. Перечислите, что относится к активному отдыху?
2. Укажите оптимальную величину пульса при занятиях физическими упражнениями для начинающих в возрасте 20 лет?
3. Укажите, как рассчитать максимально допустимую ЧСС?
4. Перечислите физические упражнения какого характера оказывают наиболее эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему?
5. Дайте определение понятию: Гибкость